ESTI CEL MAI TARE

First published in the United States by Running Press, a member of Perseus Books.

Romanian edition published by
arrangement with Agenţia Literară
Livia Stoia.
You are a BadAss
Copyright © 2013 by Jen Sincero
Editura ACT şi Politon
Str. înclinată, nr. 129, Sector 5,
Bucureşti, România, C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail:
office@actsipoliton.ro,
www.actsipoliton.ro
Traducător: **Dana Dobre** Redactor:
Alexandra Cilliota Tehnoredactor:
Teodora Vlădescu Coperta:

Mădălina Ioniță Copyright Manager: **Andrei Popa** Editor: **Mona Apa**
Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României SINCERO, JEN

Ești cel mai tare: cum să nu te mai îndoiești de măreția ta și să începi să trăiești o viață extraordinară / Jen Sincero; trad.: Dana Dobre. - București: Act și Politon, 2017

ISBN 978-606-913-197-8

I. Dobre, Dana (trad.)

159.9
AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărţi nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine şi tuturor normelor şi principiilor etice şi sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreţi să o transmiteţi mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate şi lipsă de respect faţă de autor şi faţă de toţi cei care au contribuit la

crearea acestei cărţi, astfel ca ea
să ajungă la dumneavoastră?
Împărtăşiţi cu ceilalţi informaţiile
importante, valorile şi lecţiile pe
care le-aţi aflat din acest material,
într-un mod corect şi responsabil

Jen Sincero

ESTI CEL MAI TARE

CUM SĂ NU TE MAI ÎNDOIEŞTI DE **MĂREŢIA TA**

ŞI SĂ ÎNCEPI SĂ TRĂIEŞTI O **VIAŢĂ**

EXTRAORDINARĂ

Traducere din limba engleză: Dana Dobre

*ACT şi PolitonTatălui meu şi fratelui meu, Stephen, care m-au iubit şi m-au susţinut mereu.

Chiar şi după atâta timp, Soarele nu i-a spus niciodată Pământului: „îmi eşti dator."

Priviţi ce face o asemenea dragoste. Luminează întregul cer. **Hafez**

CUPRINS

INTRODUCERE

PARTEA 1 CUM AI AJUNS AŞA

CAPITOLUL 1: Subconştientul m-a pus să fac asta.....

CAPITOLUL 2: Cuvântul care începe cu „D".....

CAPITOLUL3: Prezent ca un porumbel.....

CAPITOLULMarea somnolenţă.....

CAPITOLUL 5: Percepţia de sine e ca o grădină zoologică…

PARTEA A 2-A CUM SĂ ACCEPŢI PERSOANA EXTRAORDINARĂ DIN INTERIORUL TĂU

CAPITOLUL6: Iubeşte-te aşa cum eşti acum.....

CAPITOLUL 7: Ştiu ce-i cu tine, dar ce-i cu mine?.....
CAPITOLUL 8: Ce cauţi tu aici?.....
CAPITOLUL9: Bărbatul care purta o piele de animal în jurul şoldurilor.....
PARTEA A 3-A CUM SĂ EXPLOATEZI FILONUL PRINCIPAL
CAPITOLUL 10: Bazele meditaţiei….
CAPITOLUL 11: Creierul este sclavul tău.
CAPITOLUL 12: Dă-ţi frâu liber.....111
CAPITOLUL 13: Dăruieşte şi primeşte.....120
CAPITOLUL 14: Recunoştinţa: drogul care îţi permite să obţii lucruri extraordinare.....124
CAPITOLUL 15: Iartă sau chinuie-te.....133
CAPITOLUL 16: Las-o mai moale.....142
PARTEA A 4-A CUM SĂ-ŢI DEPĂŞEŞTI ODATĂ AIURELILE
CAPITOLUL 17: E atât de uşor, odată ce îţi dai seama că nu e greu.....149
CAPITOLUL 18: Procrastinarea, perfecţiunea şi o terasă cu bere polonezã.....165
CAPITOLUL 19: Drama de a te simţi copleşit.....172
CAPITOLUL 20: Doar fraierii se tem.....183
CAPITOLUL 21: Milioane de oglinzi.....194
CAPITOLUL22: O viaţă minunată.....208
PARTEA A 5-A CUM SĂ DAI LOVITURA
CAPITOLUL 23: Hotărârea fără cale de întoarcere.....213
CAPITOLUL24: Banii, noul tău prieten cel mai bun 224
CAPITOLUL 25: Aminteşte ţi să cedezi.....250
CAPITOLUL26: Fapte, nu vorbe.....256
CAPITOLUL 27: Teleportează-mă, Scotty.....269
RESURSE.....273
SEMINARE.....283

MULŢUMIRI 28

INTRODUCERE

Poţi să începi din nimic
şi acolo unde pare că nu e nimic şi nicio soluţie, se va făuri o cale.
- Reverendul Michael Bernard Beckwith; fost consumator de droguri, ulterior consumator de spiritualitate, ulterior un tip foarte tare şi o adevărată sursă de inspiraţie

Obişnuiam să cred că astfel de citate sunt nişte aiureli. Nici nu înţelegeam la ce se refereau. La o adică, nici nu-mi păsa, mă credeam prea grozavă. Puţinele lucruri pe care le ştiam despre lumea spiritualităţii/dezvoltării personale mi se păreau de un prost gust impardonabil: aveau un iz de disperare, de osanale bisericeşti şi de îmbrăţişări nedorite din partea unor străini dezagreabili. Şi mai bine nici nu-ţi spun cât de arţăgoasă eram când venea vorba de Dumnezeu.

în acelaşi timp, erau multe lucruri din viaţa mea pe care doream cu disperare să le schimb şi, dacă aş fi putut să îmi demolez atitudinea superioară, chiar mi-ar fi prins bine să mă ajute cineva în acest sens. Ce vreau să spun e că, în linii mari, îmi mergea destul de bine - publicasem vreo două cărţi, aveam mulţi prieteni minunaţi, o relaţie apropiată cu membrii familiei, un apartament, o maşină în stare de funcţionare, mâncare, dinţi, haine, apă potabilă - comparativ cu majoritatea oamenilor de pe planetă, categoric trăiam în puf.

însă, comparativ cu lucrurile de care știam că sunt capabilă, hai să zicem că eram neimpresionată.

Întotdeauna m-am simțit de parcă, *Pe BUNE, doar de atât sunt în stare? Serios? Luna aceasta voi câștiga doar atât cât să-mi plătesc chiria? Din nou? Și îmi voi pierde încă un an mergând la întâlniri cu o grămadă de ciudați, ca să ajung iar în niște relații instabile, care nu se bazează pe niciun angajament, și pentru a crea și mai multe drame? Pe bune? Și mă voi întreba serios care este scopul meu mai profund și mă voi scălda pentru a mia oară în acea mocirlă a nefericirii?*

Era. Foarte. Plictisitor.

Mă simţeam de parcă aş fi dus o viaţă călduţă, în care din când în când mai răzbăteau lucruri extraordinare pe ici, pe colo. Și partea cea mai dureroasă era că, în sinea mea, ȘTIAM că sunt o adevărată vedetă rock, că am puterea de a oferi și de a primi și de a iubi, laolaltă cu cei mai buni dintre cei mai buni, că pot să sar peste clădiri înalte dintr-un singur salt și să creez orice îmi pun în gând... *Ce-i asta? Tocmai am primit o amendă pentru parcare? Îți bați joc de mine, ia să vedem. Nu-mi permit să plătesc, e a treia pe luna asta! Mă duc chiar acum acolo să vorbesc cu ei...*și apoi, hopaa, ce să vezi, mă prăbuşeam încă o dată epuizată din cauza detaliilor nesemnificative, doar pentru a mă regăsi, câteva săptămâni mai târziu, întrebându-mă cum au trecut acele săptămâni și cum e posibil să mă aflu încă în apartamentul meu

dărăpănat, mâncând în fiecare seară taco la un dolar, de una singură.

Presupun că, dacă citeşti asta, şi în viaţa ta sunt câteva domenii în care rezultatele nu arată chiar atât de bine. Şi unde ştii că ai putea avea rezultate mult mai bune. Poate că trăieşti împreună cu sufletul tău pereche şi că îţi împărtăşeşti cu dragă inimă darurile tale cu toată lumea, dar eşti atât de falit încât câinele tău e nevoit să-şi procure singur hrana ca să nu moară de foame. Poate că îţi merge foarte bine din punct de vedere financiar şi ai o legătură profundă cu scopul tău superior, dar nu îţi mai aduci aminte de când n-ai mai râs din tot sufletul. Sau poate că stai la fel de prost la toate cele de mai sus şi îţi petreci timpul liber plângând. Sau îmbătându-te. Sau enervându-te pe poliţistele de la rutieră care măsoară cu precizie timpul şi care nu au simţul umorului şi care, după părerea ta, sunt parţial responsabile pentru criza ta financiară. Sau poate că ai tot ce ţi-ai dorit vreodată dar, din anumite motive, încă te simţi neîmplinit.

Aici nu e vorba neapărat despre cum să faci milioane de dolari, despre cum să ajuţi la rezolvarea problemelor din întreaga lume sau despre cum să ai propria emisiune TV, decât dacă într-adevăr îţi doreşti asta. Menirea ta ar putea fi pur şi simplu să ai grijă de familia ta sau să cultivi laleaua perfectă.

Este vorba despre a-ţi da seama foarte clar ce anume te face fericit şi ce te face să simţi că trăieşti cu adevărat şi despre cum să creezi aceste lucruri, în loc să te prefaci că nu le poţi avea. Sau că nu le meriţi. Sau că eşti un cap pătrat, lacom şi egocentric, din cauză că îţi doreşti mai mult decât ai deja. Sau că iei aminte la ceea ce tati şi mătuşa Maiy cred că *ar trebui* să faci.

E despre a avea curajul să iei forma celei mai strălucitoare, celei mai fericite şi celei mai tari versiuni ale tale, orice ar însemna asta pentru tine.

Veştile bune sunt că, pentru a face toate acestea, e nevoie doar de o simplă transformare:

Trebuie să treci de la **dorinţa** de a-ţi schimba viaţa la **hotărârea** de a-ţi schimba viaţa.

îţi poţi pune o dorinţă stând pe canapea, având în mână un *bong*[1] şi în poală o revistă de călătorii.

A lua o hotărâre înseamnă să te implici până la capăt, să faci orice e nevoie şi să îţi urmezi visurile cu tenacitatea unei majorete care încă nu are partener cu o săptămână înaintea banchetului de absolvire.

Probabil că va trebui să faci lucruri pe care nu ţi-ai imaginat niciodată că le-ai face pentru că nu ai reuşi niciodată să depăşeşti momentul, dacă unul dintre prietenii tăi te-ar vedea făcându-le sau

1 *Bong*-ul sau „pipa cu apă" este un dispozitiv pentru fumat, în general folosit pentru tutun sau alte substanţe. Principiul de funcţionare este similar narghilelei, (n.tr.)

cheltuind bani pe ele. Sau ar fi îngrijorat pentru tine. Sau nu ţi-ar mai fi prieten pentru că acum eşti foarte ciudat şi diferit. Va trebui să crezi în lucruri pe care nu le poţi vedea şi în unele lucruri despre care ai dovezi depline că sunt imposibile. Va trebui să te străduieşti să-ţi depăşeşti temerile, să eşuezi în repetate rânduri şi să îţi faci un obicei din a întreprinde lucruri care nu îţi sunt chiar la îndemână. Va trebui să renunţi la convingerile vechi, care te limitează, şi să rămâi la hotărârea de a crea viaţa pe care ţi-o doreşti, ca şi cum viaţa ta ar depinde de acest lucru.

Pentru că, ghici ce? Viaţa ta chiar depinde de asta.

Oricât de solicitant ţi se pare, nu e nici pe departe la fel de greu de îndurat ca atunci când te trezeşti în toiul nopţii şi te simţi ca şi cum cineva ar fi parcat o maşină pe pieptul tău, cu senzaţia zdrobitoare că viaţa se scurge cu repeziciune, iar tu încă n-ai început s-o trăieşti astfel încât să aibă cu adevărat sens pentru tine.

Poate că ai auzit relatări despre oameni care au avut adevărate revelaţii atunci când lucrurile chiar au scăpat de sub control - şi-au descoperit un chist sau li s-a tăiat curentul electric sau erau pe punctul de a face sex cu un străin pentru a cumpăra droguri, când deodată s-au dezmeticit, schimbaţi. Dar nu trebuie să aştepţi până ajungi la pământ pentru a începe să te târăşti afară din groapă. Tot ce ai de făcut este să iei hotărârea. Şi o poţi lua chiar acum.

Un vers minunat al poetei Anais Nin spune: „Şi a venit ziua în care riscul de a rămâne închis în

mugure a fost mai dureros decât riscul de a înflori." Aşa a fost în cazul meu şi cred că aşa stau lucrurile în cazul celor mai mulţi dintre noi. Călătoria mea a fost (şi încă este) un proces care a început cu *hotărârea* mea de a întreprinde nişte schimbări majore, indiferent de ceea ce trebuia să fac pentru a le realiza. Nu funcţiona niciunul dintre lucrurile pe care le încercasem deja: să mă gândesc la ele în repetate rânduri, împreună cu prietenii mei la fel de lefteri ca mine şi împreună cu psihologul meu, să muncesc până nu mai pot, să ies la o bere şi să sper că lucrurile se vor rezolva de la sine... Mă aflam în punctul în care aş fi încercat orice ca să mă adun şi, Doamne, Dumnezeule mare, era ca şi când Universul mă testa să vadă cât de serioasă eram de fapt.

Am mers la seminare motivaţionale, unde am fost pusă să port un ecuson cu numele meu pe el şi să bat palma cu persoana de lângă mine în timp ce strigam: „Tu eşti extraordinar şi eu sunt extraordinară!" Am lovit o pernă cu o bâtă de baseball şi am ţipat de parcă luasem foc, am creat o legătură cu ghidul meu spiritual, i-am scris o scrisoare de dragoste uterului meu, am citit fiecare carte de dezvoltare personală din câte există şi am cheltuit sume îngrozitoare de bani pe care nu-i aveam pentru a angaja instructori personali.

Practic, m-am sacrificat pentru echipă.

Dacă lumea dezvoltării personale este ceva nou pentru tine, sper că această carte te va ajuta să te familiarizezi cu câteva concepte de bază care mi-au schimbat complet viaţa, astfel încât să reuşeşti şi tu, fără să te facă să vrei să o iei la fugă

ţipând. Dacă eşti la început în domeniul dezvoltării personale, sper că vei afla lucruri dintr-o nouă perspectivă, care te vor lumina pentru a putea să faci câteva schimbări majore, să creezi câteva rezultate tangibile şi să te trezeşti într-o zi vărsând lacrimi de incredibilă bucurie pentru că ai şansa de a fi aşa cum eşti.

Şi dacă pot salva măcar o singură persoană, pentru a nu fi nevoită să-şi scoată vreodată la joacă copilul interior, atunci consider că mi-am făcut datoria.

Obiectivul meu principal atunci când am început să mă ocup de mine însămi a fost să fac rost de bani. Habar n-aveam cum să fac rost de bani în mod regulat şi m-am simţit aiurea recunoscând că îmi doresc acest lucru. Eram scriitoare şi muziciană, simţeam că e suficient - şi destul de nobil, mulţumesc mult - să mă concentrez pe arta mea şi să las partea cu banii să se rezolve de la sine. CE BINE mi-a mai mers! însă am văzut atât de mulţi oameni făcând atâtea lucruri murdare şi triste pentru a câştiga bani, fără a-i mai menţiona pe acei oameni care aveau joburi chinuitor de plictisitoare, încât nici nu voiam să aud de aşa ceva. Pe lângă asta, ia în considerare şi numeroasele mele convingeri paralizante despre faptul că banii sunt imorali, şi e de mirare cum de nu ajunsesem să mănânc din tomberon.

în cele din urmă, mi-am dat seama că nu trebuia să mă concentrez doar pe un mod de a face bani, ci că trebuia şi să îmi depăşesc frica şi sila faţă de acest lucru, dacă voiam să încep să îi câştig. Acesta a fost momentul în care cărţile de

dezvoltare personală au început să se strecoare în casa mea, iar ecusoanele imprimate cu nume şi-au ocupat locul obligatoriu şi umilitor deasupra sânului meu stâng. Până la urmă, datoria mea acumulată pe cârdul de credit a atins culmi incredibile, atunci când am plătit mai mult decât pentru toate vechiturile mele de maşini puse la un loc şi mi-am angajat primul *coach*. în primele şase luni mi-am triplat venitul prin intermediul unei afaceri online pe care am creat-o pentru a oferi consiliere scriitorilor. Şi acum am dezvoltat-o până la punctul în care îmi oferă posibilitatea şi luxul de a călători prin lume nestingherită, în timp ce scriu, vorbesc, cânt şi instruiesc oamenii în toate domeniile vieţii lor, folosind multe dintre conceptele care altă dată mă făceau să dau ochii peste cap şi de care acum sunt obsedată.

încercând să te ajut şi pe tine să ajungi acolo unde ţi-ai propus, îţi voi cere să accepţi câteva lucruri destul de bizare din această carte şi vreau să te încurajez să ai o minte deschisă. Nu, dacă mă gândesc mai bine, vreau să fiu cât se poate de directă: FII DESCHIS SAU AI ÎNCURCAT-O. Vorbesc serios.

E foarte important. Ai ajuns aici unde eşti acum, făcând ceea ce ai făcut, aşa că, dacă nu eşti prea impresionat de situaţia ta actuală, e clar că trebuie să schimbi lucrurile.

Dacă vrei să trăieşti o viaţă asa cum nu ai mai trăit niciodată, trebuie să faci lucruri pe care nu le-ai mai făcut niciodată.

Nu-mi pasă dacă acum te simţi ca un ratat, faptul că ştii să citeşti, că îţi poţi acorda luxul de a petrece timp citind această carte şi că ai banii să o cumperi îţi conferă un avantaj.

Nu e un lucru pentru care să te simţi vinovat, superior sau pentru care să te vaiţi. Ci e un lucru pentru care trebuie să fii recunoscător şi, dacă iei hotărârea să faci totul pentru a reuşi, fii conştient că eşti extrem de bine plasat pentru a da lovitura şi pentru a le arăta celorlalţi cât eşti de grozav, deoarece numai despre asta este vorba cu adevărat.

Avem nevoie de oameni deştepţi, foarte generoşi şi foarte creativi care să manifeste toată bunăstarea, toate resursele şi tot sprijinul de care au nevoie pentru a schimba lucrurile în lume.

Avem nevoie ca oamenii să se simtă fericiţi, împliniţi şi iubiţi, astfel încât să nu-şi verse năduful pe ei înşişi, pe alţi oameni, pe întreaga planetă şi pe prietenii noştri necuvântători.

Avem nevoie să fim înconjuraţi de oameni care radiază iubire de sine şi abundenţă astfel încât să nu transmitem generaţiilor viitoare convingeri nerealiste, cum ar fi că: *banii sunt răi, nu sunt destul de bun* şi *nu pot trăi aşa cum vreau eu.*

Avem nevoie ca oamenii grozavi să nu se mai zbată şi să trăiască pe picior mare şi în acord cu scopul lor, pentru a fi o sursă de inspiraţie pentru alţi oameni care vor şi ei să se ridice.

Primul lucru pe care îţi voi cere să-l faci este să crezi că trăim într-o lume a posibilităţilor

nelimitate. Nu-mi pasă dacă o viaţă-ntreagă ai avut dovada că nu te poţi abţine să nu te îndopi cu mâncare, că oamenii sunt răi din fire sau că nu ai putea ţine un bărbat lângă tine nici dacă ai fi legată cu cătuşe de gleznele lui - alege totuşi să crezi că orice este posibil.

Fii atent la ce se întâmplă - ce ai de pierdut? Dacă încerci să parcurgi această carte şi ţi se pare că sunt o

grămadă de aiureli, te poţi întoarce la viaţa ta neplăcută. Dar poate că, dacă îţi laşi la o parte neîncrederea, îţi sufleci mânecile, îţi

Jen Sincero

asumi câteva riscuri şi faci totul pentru a reuşi, într-o zi te vei trezi şi îţi vei da seama că trăieşti o viaţă pentru care înainte îi

invidiai pe alţii.PARTEA 1 CUM Al AJUNS ASA

/CAPITOLUL 1: SUBCONŞTIENTUL M-A PUS SĂ FAC ASTA

Eşti o victimă a regulilor după care îţi trăieşti viaţa.
- Jenny Holzer; artistă, gânditoare, autoare a unor vorbe de geniu

în urmă cu mulţi ani am avut un accident cumplit la bo wling. Eu şi prietenii mei ne aflam la finalul unui meci aprins de departajare şi eram atât de concentrată ca ultima mea lovitură să fie una remarcabilă - luându-mi avânt, proclamându-mi cu voce tare victoria iminentă, dansând şi învârtindu-mă în timp ce mă apropiam - încât nu mi-am dat seama unde îmi sunt picioarele atunci când am dat drumul mingii.

Acesta a fost momentul în care aveam să aflu cât de serioasă este comunitatea jucătorilor de bowling în legătură cu penalizarea celor care depăşesc linia de foul chiar şi cu un deget. Pe tot culoarul se toarnă ulei, ceară, lubrifiant sau o substanţă incredibil de alunecoasă şi, dacă cineva depăşeşte din greşeală suprafaţa delimitată, în timp ce încearcă lovitura perfectă cu boltă, acea persoană îşi va simţi picioarele zburând de sub ea şi fundul prăbuşindu-i-se pe o suprafaţă pe care n-o poate sparge nici măcar o minge de bowling care vine din aer.

Câteva săptămâni mai târziu, în timp ce stăteam întinsă pe pat cu un tip pe care îl întâlnisem la magazinul Macy, i-am explicat că de la accident încoace mi se întâmplă să mă trezesc în miezul nopţii cu dureri groaznice de picioare. Conform acupunctorului meu, acest lucru se întâmpla din cauza nervilor spinali, care fuseseră afectaţi când căzusem, şi pentru a putea dormi noaptea, aveam nevoie de o saltea nouă, mai tare.

— Şi eu am dureri de picioare când dorm! a spus el, ridicându-se să bată palma cu mine, la care eu am rămas impasibilă.

Nu l-am lăsat să aştepte cu mâna în aer doar pentru că nu îmi place deloc gestul respectiv, ci şi pentru că m-a enervat. Deja mi se pare cu totul bizar şi jenant să fiu nevoită să cumpăr o saltea - să stai întins pe o parte, cu o pernă între coapse, şi toţi cei din jur să se uite la tine de parcă e ceva ce îi priveşte - dar faptul că a trebuit să fac asta în condiţiile în care agentul de vânzări stătea

întins lângă mine, cerându-mi insistent să batem palma, a fost mai mult decât puteam suporta.

N-am putut să nu observ că, în timp ce clienţii lor testau mii de poziţii, toţi ceilalţi vânzători stăteau în picioare, la capătul patului, trăncănind despre saltele, dar nu şi al meu. El s-a aşezat pe spate lângă mine, cu braţele încrucişate la piept, şi a început să sporovăiască, uitându-se în tavan, de parcă eram într-o tabără de vară. La o adică, era destul de drăguţ şi incredibil de priceput în materie de arcuri, latex şi spumă cu memorie, dar îmi era frică să mă întorc pe partea cealaltă, temându-mă că mă va lua în braţe pe la spate.

Am fost prea prietenoasă? N-ar fi trebuit să-l întreb de unde era? A crezut oare că m-am referit la altceva, atunci când am bătut cu palma în locul gol de lângă mine pentru a testa protecţia pentru saltea?

Evident că ar fi trebuit să-i fi cerut lui Bob Ciudatul să se dea naibii jos din pat sau să fi găsit pe altcineva care să mă ajute, în loc să mă furişez afară pe uşă şi să pierd singura ocazie din acea săptămână de a cumpăra o saltea, dar nu am vrut să îl fac să se simtă prost.

Eu n-am vrut să îl fac *pe el* să se simtă prost!

Cam aşa au fost educaţi cei din familia mea să facă faţă oricărui fel de interacţiune care ar putea fi stânjenitoare. Pe lângă măsura de siguranţă de a fugi în direcţia opusă, alte unelte din cutia noastră de scule în materie de confruntări includeau şi: încremeneşte, vorbeşte despre

vreme, uită tot, izbucnește în lacrimi în momentul în care nu te mai aude nimeni.

Lipsa noastră de deprinderi privind gestionarea confruntărilor nu era o mare surpriză, ținând cont de faptul că mama mea provine dintr-o descendență veche de protestanți anglo-saxoni albi[1]. Părinții ei erau genul de părinți în opinia cărora copiii nu ar trebui să vorbească în prezența adulților și care priveau orice fel de manifestare emoțională cu același dispreț oripilat pe care îl acordau de obicei doar scotch-ului ieftin și celor care își continuau studiile în altă parte decât în universitățile din Ivy League[2].

Și chiar dacă mama mea a creat pentru noi un cămin cât se poate de cald, de iubitor și de plin de veselie, mi-a luat ani întregi să învăț în sfârșit cum să scot două vorbe atunci când mă confrunt cu fraza aceea care face să îți înghețe sângele-n vine: „Trebuie să vorbim."

Ce vreau să spun prin asta e că nu e vina ta că ești distrus. E vina ta dacă *rămâi* distrus, dar la baza acestui fapt se găsește ceva ce s-a transmis în familia ta din generație în generație, cum ar fi un blazon sau o rețetă beton de turte de mălai sau,

1 în original, WASP - acronim pentru White Anglo-Saxon Protestant (protestant anglo-saxon alb) (n.tr.)

2 Ivy League (Liga Iederei), grupul celor opt universități private din nord-estul Statelor Unite ale Americii: Harvard, Yale, Princeton, Corneli, Columbia, Brown, Pennsylvania și Darmouth (n.red.)

în cazul meu, ideea că o confruntare produce un atac de cord.

Când ai venit pe lume ţipând erai doar un ghemotoc, o fiinţă cu ochi mari, incapabilă de a face altceva decât să trăiască în momentul prezent. N-aveai habar că ai un corp, ca să nu mai vorbim de faptul că ar trebui să-ţi fie ruşine de el. Când priveai în jurul tău, totul *exista,* pur şi simplu. Din punctul tău de vedere, nimic pe lume nu era înfricoşător, nimic nu era prea scump sau demodat. Dacă un obiect se apropia de gura ta, îl băgai în gură, dacă un obiect se apropia de mâna ta, îl apucai. Erai pur şi simplu o *...fiinţă* umană.

în timp ce explorai şi te dezvoltai în noua ta lume, primeai şi mesaje de la oamenii din jurul tău cu privire la modul în care stau lucrurile. Din momentul în care ai fost capabil să înţelegi, au început să îţi umple capul cu convingeri de-o viaţă, dintre care multe nu au nimic de-a face cu persoana care eşti de fapt sau nu sunt neapărat adevărate (de exemplu, lumea este un loc periculos, eşti prea grasă, homosexualitatea este un blestem, mărimea contează, nu ar trebui să-ţi crească păr acolo, e important să mergi la facultate, să fii muzician sau artist nu e o carieră adevărată etc.)

Principala sursă a acestor informaţii au fost, bineînţeles, părinţii, ajutaţi de societate, în general. Atunci când te creşteau, părinţii tăi, într-un efort sincer de a te proteja, de a te educa şi de a te iubi din toată inima (sper!), ţi-au transmis convingeri pe care le-au deprins de la părinţii lor,

care, la rândul lor, le-au deprins şi ei de la părinţii lor, şi tot aşa.

Problema e că multe dintre aceste convingeri nu au nimic de-a face cu cine sunt/au fost *ei* sau cu ceea ce este adevărat, în realitate.

îmi dau seama că fac să pară că suntem cu toţii nebuni, dar asta e din cauză că şi suntem, oarecum.

Cei mai mulţi oameni trăiesc într-o iluzie bazată pe convingerile altcuiva.

Asta până se trezesc. Să sperăm că această carte te va ajuta să faci tocmai acest lucru.

Iată cum stau lucrurile: noi, oamenii, avem o minte conştientă şi una subconştientă. Cei mai mulţi dintre noi ne dăm totuşi seama doar de mintea conştientă, deoarece acolo procesăm toate informaţiile. 0 folosim pentru a ne da seama de lucruri, pentru a judeca, pentru a ne preocupa, pentru a analiza, a critica, a ne îngrijora că avem urechile prea mari, pentru a ne hotărî odată pentru totdeauna să nu mai mâncăm prăjeli, pentru a pricepe că 2 + 2 = 4, pentru a încerca să ne aducem aminte unde naiba am lăsat cheile de la maşină etc.

Mintea conştientă este ca un elev silitor neobosit, sare mereu de la un gând la altul, activitatea ei încetează doar atunci când dormim şi se reia în momentul în care deschidem ochii. Mintea noastră conştientă, cunoscută şi sub numele de lobul frontal, nu se dezvoltă pe deplin decât în perioada pubertăţii.

Pe de altă parte, mintea noastră subconştientă constituie partea non-analitică a creierului, care este complet dezvoltată încă de când venim pe lume. Ea cuprinde tot ce ţine de sentimente, de instincte şi de izbucnirea, în mijlocul super- marketului, a crizelor de furie care-ţi străpung urechile. Tot acolo sunt stocate toate informaţiile timpurii pe care le primim din exterior.

Mintea subconştientă crede tot, pentru că nu are un filtru, nu face diferenţa dintre ce e adevărat şi ce nu e. Dacă părinţii ne spun că nimeni din familia noastră nu ştie cum să câştige bani, îi credem. Dacă ne arată că o căsnicie înseamnă să ne aruncăm pumni în faţă unul altuia, îi credem. îi credem atunci când ne spun că un grăsan îmbrăcat într-un costum roşu va coborî pe horn şi ne va aduce cadouri - de ce n-am crede şi celelalte prostii cu care ne alimentează?

Mintea noastră subconştientă este ca un copil care atâta ştie şi, nu întâmplător, primeşte cele mai multe informaţii atunci când suntem mici şi nu avem destulă minte (pentru că lobii frontali, partea conştientă a creierului nostru, încă nu s-au format pe deplin). Asimilăm informaţii prin intermediul cuvintelor, zâmbetelor, încruntărilor, oftaturilor adânci, sprâncenelor ridicate, lacrimilor, râsetelor etc. ale oamenilor din jur, fără nicio capacitate de a le filtra şi toate sunt depozitate în micul nostru subconştient care le absoarbe ca fiind „adevărul" (cunoscut şi drept „convingerile" noastre), acolo unde trăiesc, nederanjate şi neanalizate, până ce ajungem pe canapeaua

psihologului, zeci de ani mai târziu, sau ne internăm iar într-un centru de dezintoxicare.

în general, îţi pot garanta că, ori de câte ori îţi pui întrebarea „Care naiba e problema mea?!" plângând, răspunsul are la bază o convingere subconştientă falsă, jalnică şi limitativă, de care te-ai lăsat purtat fără să îţi dai seama. Ceea ce înseamnă că a înţelege acest lucru are o importanţă crucială. Hai să recapitulăm, da?

1.) Mintea noastră subconştientă conţine schiţele pentru vieţile noastre. Ea dirijează spectacolul pe baza informaţiilor nefiltrate pe care le-a adunat atunci când eram copii, cunoscute şi sub numele de „convingeri".
2.) în cea mai mare parte, nu ne dăm deloc seama de aceste convingeri subconştiente care ne dirijează vieţile.
3.) Atunci când mintea noastră conştientă se dezvoltă în cele din urmă şi trece la treabă, indiferent cât de mare, de inteligentă şi de pretenţioasă devine, ea continuă să fie controlată tot de convingerile pe care le purtăm cu noi în mintea subconştientă.

Mintea noastră conştientă crede că ea conduce, dar nu e aşa.

Mintea noastră subconştientă nu se gândeşte la nimic, dar ea conduce.

Acesta este motivul pentru care atât de mulţi dintre noi trec prin viaţă tot împiedicându-se, făcând tot ceea ce mintea conştientă ne spune să

facem, dar totuşi neînţelegând ce ne împiedică să ne creăm vieţile excelente pe care ni le dorim.

De exemplu, hai să zicem că ai fost crescut de un tată care avea mereu probleme financiare, care mergea de colo-co- lo dând cu şutul în mobile şi mormăind că banii nu cresc în copaci şi care te-a neglijat pentru că era mereu ocupat, încercând, şi de cele mai multe ori nereuşind, să-şi câştige traiul. Subconştientul tău a absorbit acest lucru *ca atare* şi e posibil să-şi fi dezvoltat convingeri precum:

- Bani = eforturi
- Banii nu sunt disponibili
- E vina banilor că tatăl meu m-a abandonat
- Banii sunt o porcărie şi provoacă durere

Derulează filmul înainte până ajungi acolo unde eşti un adult care, în mod conştient, ar fi foarte fericit să întoarcă banii cu lopata, dar care în mod subconştient nu are încredere în bani, crede că nu poate avea acces la ei şi îşi face griji că, dacă va face rost de ei, va fi abandonat de o persoană dragă. Poate că aceste convingeri subconştiente se manifestă prin faptul că eşti lefter, indiferent cât de mult te străduieşti să câştigi bani *în mod conştient* sau prin faptul că ai o căruţă de bani, pe care apoi îi pierzi pentru a evita

să fii abandonat, sau în multe alte moduri frustrante.
Indiferent de lucrurile pe care spui că ţi le doreşti, dacă ai o convingere subconştientă latentă că acel lucru îţi va provoca suferinţă sau că nu îl poţi obţine, fie A) Nu îţi vei da voie să îl ai, fie B) îţi vei da voie să îl ai, dar o vei lua razna din cauza asta. Şi atunci o vei da în bară şi oricum îl vei pierde.

Nu ne dăm seama că, atunci când ajungem să mâncăm a patra gogoaşă sau când ne ignorăm intuiţia şi ne măritărm cu tipul acela care seamănă mult cu tăticul nostru cel netrebnic şi infidel, ne lăsăm conduşi de mintea noastră subconştientă, nu de cea conştientă. Şi apoi, atunci când convingerile noastre subconştiente nu se potrivesc cu lucrurile şi cu experienţele pe care ni le dorim în mintea conştientă (şi în suflet), se creează conflicte derutante între ceea ce încercăm să creăm şi ceea ce creăm de fapt. E ca şi cum am conduce apăsând cu un picior pedala de frână şi cu celălalt picior pedala de acceleraţie. (Evident că avem cu toţii şi convingeri subconştiente extraordinare, dar nu despre ele este vorba aici.)

Iată alte câteva scenarii care s-ar putea să ţi se pară cunoscute sau nu:
Mintea conştientă: îmi doresc foarte mult să-mi găsesc sufletul pereche şi să ne căsătorim **Mintea subconştientă:** Intimitatea duce la durere şi la suferinţă **Degetul:** Fără verighetă
Mintea conştientă: Vreau să slăbesc 11 kilograme. **Mintea subconştientă:** Nu poţi avea încredere în oameni; trebuie să-mi construiesc un scut pentru a mă proteja

Corpul: 0 fortăreaţă de grăsime
Mintea conştientă: Sunt frumoasă şi sexy şi vreau să fac sex
Mintea subconştientă: Plăcerea fizică e un lucru ruşinos

Viaţa sexuală: 0 mare plictiseală
Mintea conştientă: Vreau să călătoresc prin lume
Mintea subconştientă: Distracţia = iresponsabilitate = Nu voi fi iubit **Paşaportul:** Gol

E ca şi cum n-ai mai putea să te bucuri de statul pe verandă, pentru că ceva acolo duhneşte rău. Poţi găsi toate aceste moduri minunate de a rezolva problema - să aprinzi beţişoa- re parfumate, să instalezi ventilatoare, să dai vina pe câine - dar până nu îţi vei da seama că ceva s-a târât sub casa ta şi a murit acolo, problemele tale vor persista, împuţindu-ţi viaţa.

Primul secret pentru a scăpa de convingerile subconşti- ente care te limitează este să devii conştient de ele. Pentru că atât timp cât nu îţi dai seama de ceea ce se întâmplă cu adevărat, îţi vei folosi în continuare mintea conştientă (te gândeşti că trebuie să vopseşti veranda) pentru a rezolva o problemă îngropată mult mai adânc în subconştient (să înlături sconcsul mort), iar acesta este un exerciţiu de futilitate.

Acordă-ţi un minut pentru a analiza unele dintre domeniile mai puţin impresionante ale vieţii tale şi gândeşte-te la convingerile care au stat la baza lor şi care le-ar fi putut crea. De exemplu, hai s-o analizăm pe cea care e preferata oamenilor, lipsa banilor. Câştigi mult mai puţini bani decât ştii că eşti capabil să câştigi? Ai ajuns la un anumit

nivel al venitului pe care, indiferent de ce ai face, pari să nu îl poţi depăşi? Generarea în mod consecvent a unor sume mari de bani ţi se pare a fi un lucru de care nu eşti în stare din punct de vedere fizic? Dacă aşa stau lucrurile, scrie primele cinci lucruri care îţi vin în minte atunci când te gândeşti la bani. Lista ta reflectă multă speranţă şi bravură sau frică şi silă? Care sunt convingerile părinţilor tăi cu privire la bani? Care sunt convingerile celorlalţi oameni pe lângă care ai crescut? Cum era relaţia lor cu banii? Vezi vreo legătură între convingerile lor cu privire la bani şi ale tale?

Mai încolo în această carte îţi voi oferi instrumentele necesare pentru a analiza şi mai în profunzime convinge-rile tale subconştiente şi pentru a îndrepta lucrurile care te împiedică să trăieşti

viaţa pe care ţi-ar
plăcea să o trăieşti,
dar, deocamdată,
învaţă să iei puţină
distanţă, să observi ce
se întâmplă în
domeniile
disfuncţionale ale vieţii
tale şi să îţi întăreşti
muşchiul atotputernic
al conştientizării.
începe să fii conştient
de poveştile care
operează în
subconştient (pentru a
face bani, va trebui să

fac lucruri pe care le urăsc, mă voi simţi prins în capcană dacă voi intra într-o relaţie intimă, dacă ţin dietă, nu voi mai mânca niciodată ceva bun, dacă îmi place să fac sex, voi arde în iad cu ceilalţi păcătoşi spurcaţi etc.). Pentru că odată ce realizezi ce se întâmplă de fapt, vei putea începe să târăşti afară hoiturile împuţite ale

convingerilor tale subconştiente şi limitative şi să te descotoroseşti de ele, făcând astfel loc pentru a invita convingeri şi experienţe diferite, noi şi extraordinare, pe care ţi-ar plăcea să le ai în viaţă

.CAPITOLUL 2:

CUVÂNTUL CARE ÎNCEPE CU „D"

Dacă vrei să afli secretele universului, gândeşte-te la energie, la frecvenţă şi la vibraţie.
- Nikola Tesla; inventator, fizician, om de mare geniu

Când am locuit în Albuquerque, New Mexico, eu şi prietenii mei frecventam un bar în stil western, numit Midnight Rodeo. Era genul de local în care puteai găsi ondulatoare şi fixativ în toaleta femeilor, bere Bud Light la preţul promoţional de doi dolari cutia, valabil mereu, şi un ring de dans rezistent, din lemn de stejar, de dimensiunea unui lan de porumb.

Noi eram cu toţii de pe Coasta de Est şi ne credeam prea grozavi pentru muzica country, aşa că, la început ne duceam doar să ne amuzăm ca nişte snobi, mândrindu-ne nevoie mare dacă eram primii care observam o cataramă foarte mare sau un cowboy care purta una dintre mustăţile alea ca un ghidon, atât de stufoasă încât ar fi putut să acopere cinci buze superioare. Dar partea noastră preferată era dansul în linie. Ne zgâiam fascinaţi la mulţimea fanilor lui Garth Brooks[1], care respectau coregrafia, dansând cu paşi apăsaţi, simţind bucuria la unison, cu degetul mare vârât intenţionat în buzunarul din faţă al pantalonilor.

Era atât de amuzant încât am început şi noi să ne alăturăm lor, făcându-le cu mâna prietenilor noştri, pierduţi fiind în marea de pălării de cowboy -

1 Garth Brooks, cântăreţ american de muzică country, foarte celebru în Statele Unite (n.tr.)

ia uitati! Apoi, deh, rămâneam pe ring pentru următorul cântec, doar pentru a încerca şi a reuşi figura aceea în care îţi loveşti călcâiele, chiar înainte de a te învârti. Apoi ne-am trezit că la fiecare sfârşit de săptămână ne furişam să dansăm de ne săreau din piept inimioarele noastre frânte şi rănite[1].

Cam aşa mi s-a întâmplat mie şi cu Dumnezeu. Am început cu sarcasm şi dându-mi ochii peste cap, dar eram atât de lefteră, atât de lipsită de idei şi de sătulă să fiu o fraieră fiindcă nu reuşeam nimic în viaţă, încât am devenit deschisă la sugestii. Din acest motiv, atunci când am început să citesc cărţi despre cum să-ţi găseşti menirea, despre cum să faci bani, despre cum să devii o versiune mai bună a ta şi văzând că toate aveau latura aceasta spirituală, nu le-am aruncat în grămada pentru donaţii cu atitudinea mea obişnuită, gen *prostiile astea legate de Dumnezeu /spiritualitate sunt pentru fraieri.* în schimb, m-am hotărât să-l acord o şansă bunului şi bătrânului Dumnezeu, pentru că nu aveam nimic de pierdut. La propriu. Când colo, ce să vezi, unele dintre ele nu erau cu totul stupide. Aşa că am început să citesc mai multe despre asta. Apoi am început să învăţ despre asta. Apoi am început să le pun în practică. Apoi am observat cât de bine m-au făcut să mă simt. Apoi am început să cred în ele. Apoi am observat toate aceste schimbări

1 Energia noastră circulă în corpurile noastre; învăţăm, creştem şi evoluăm pe parcurs (cel puţin, aşa sperăm - dar presupun că mai sunt şi alte variante, cum ar fi să pici în apatie, să regresezi, să te muţi din nou cu părinţii), până când

extraordinare care au început să se întâmple în viaţa mea. Apoi am devenit obsedată de ele. Apoi am început să le iubesc. Apoi am început să îmi schimb radical viaţa datorită lor. Apoi am început să predau din ele. Acum practic călăresc pe taurul mecanic când vine vorba de ele, fluturându-mi pumnul în aer şi strigând la tipul care operează comenzile: „Mai tare, Wayne!"

Oricare ar fi părerea ta despre Dumnezeu, dă-mi voie doar să-ţi spun că toată chestia asta cu îmbunătăţirea vieţii va fi mult mai uşoară dacă ai o minte deschisă în această privinţă. Spune-I cum vrei - Dumnezeu, Zeul, Zeiţa, Şeful, Universul, Energia Sursă, Puterea Superioară, Atotputernicul, instinct, intuiţie, Spiritul, Forţa, Zona, Domnul, Vortexul, Filonul Principal - nu contează. Mie, personal, mi se pare că termenul Dumnezeu e un pic prea încărcat, prefer Energia Sursă, Universul, Vortexul, Spiritul, Inteligenţa Infinită (denumiri pe care te anunţ că le voi folosi interşanjabil pe parcursul acestei cărţi). Nu e important cum îl vei numi. Important este să începi să devii conştient şi să îţi dezvolţi o relaţie cu Energia Sursă care te înconjoară şi care se află în tine (este una şi aceeaşi energie) şi care va fi cel mai bun prieten al tău, dacă îi dai o şansă. Pentru că iată cum stau lucrurile:

Cu toţii suntem conectaţi la această putere nelimitată şi cei mai mulţi dintre noi nu folosesc decât o mică parte din ea.

călătoria noastră corporală ajunge la final şi noi mergem mai departe... *mulţumesc pentru plimbare!*

Această constatare, potrivit căreia suntem făcuţi din Energia Sursă şi conectaţi la ea, m-a făcut să vreau să înţeleg mai profund spiritualitatea, astfel încât să

am parte de o experienţă fizică cât mai extraordinară cu putinţă. Şi vreau să-ţi spun că, de când am început să fac asta, a fost una cât se poate de extraordinară.

Când sunt conectată la Energia Sursă şi când mă aflu în starea de flux, sunt mult mai puternică, mult mai acordată la lumea mea fizică şi la lumea de dincolo şi pur şi simplu mai fericită, în general. Şi cu cât meditez mai mult şi cu cât acord mai multă atenţie acestei relaţii cu superputerea mea invizibilă, cu atât îmi este mai uşor să manifest în viaţa mea lucrurile pe care mi le doresc şi să fac acest lucru într-un mod atât de specific şi într-un ritm atât de rapid, încât mi se zbârleşte părul. E ca şi cum mi-aş fi dat seama în sfârşit cum să fac ca bagheta mea magică să funcţioneze.

Dacă e greşit să iubeşti Spiritul, atunci eu nu vreau să am dreptate.

IATĂ FUNDAMENTUL ÎNTREGII LUCRĂRI PE CARE SUNTEM PE CALE SĂ 0 REALIZĂM ÎMPREUNĂ ASUPRA VIEŢII TALE:

- Universul e creat din Energie Sursă.
- Toată energia vibrează la o anumită frecvenţă. Acest lucru înseamnă că şi tu vibrezi la o anumită frecvenţă şi că toate lucrurile pe care le doreşti şi pe care nu le doreşti vibrează şi ele la o anumită frecvenţă.
- Vibraţia atrage o vibraţie asemănătoare.

Cunoscută şi sub numele de Legea Atracţiei, ideea de bază este: Concentrează-te pe ceea ce te face să te simţi bine şi vei găsi (atrage) ceea ce te face să te simţi bine.

Cu toţii atragem mereu energie către noi, indiferent dacă ne dăm sau nu seama. Şi atunci când vibrăm la o frecvenţă joasă (ne simţim pesimişti, avem nevoie de încurajare, suntem persecutaţi, geloşi, ruşinaţi, îngrijoraţi, convinşi că suntem urâţi), dar totuşi aşteptăm să dobândim în viaţă lucruri şi experienţe extraordinare, de frecvenţă înaltă, suntem adesea dezamăgiţi.

Trebuie să îţi creşti frecvenţa pentru a se potrivi cu vibraţia celei la care vrei să te acordezi.

E ca şi cum ai încerca să asculţi un post de radio, dar te afli pe frecvenţa greşită. Dacă eşti la o întâlnire cu un partener foarte atrăgător şi sexy şi vrei să asculţi Slow Jamz pe 105.9 FM, dar setezi butonul pe radioul public de pe 89.9 FM, nu doar că vei rămâne fără muzica dorită, dar vei atrage mai degrabă o discuţie despre legile imigraţiei în SUA, în locul unui trup relaxat în lumina lumânărilor, cu chef de mambo la orizontală.

Universul se va adapta la vibraţia pe care tu o produci. Şi nu poţi păcăli Universul.

Din acest motiv, atunci când vibrezi la o frecvenţă înaltă, lucruri extraordinare par să vină către tine fără niciun efort şi ai impresia că îţi ies în cale oamenii şi oportunităţile perfecte (şi viceversa). După cum constata Albert Einstein: „Coincidenţa e modul lui Dumnezeu de a rămâne anonim."

Când înveţi să stăpâneşti în mod conştient tărâmul energetic, să crezi în ceea ce încă nu se vede şi să rămâi la cea mai înaltă frecvenţă a ta, atunci îţi valorifici puterea

înnăscută pentru a crea realitatea pe care ţi-o doreşti.

Aşa că, încă o dată, conştientizarea pe care o cunoaştem dintotdeauna este cheia ta către libertate. Odată ce îţi dai seama că îţi poţi îmbunătăţi extrem de mult situaţia conectân- du-te cu Energia Sursă şi crescându-ţi frecvenţa de vibraţie, deja poţi să faci asta (mai târziu îţi voi arăta exact cum), în loc să alegi să rămâi într-un abis şi să te simţi ca o victimă a circumstanţelor patetice, cum ar fi să încălzeşti la microunde tăiţei ramen pentru cină, în cana de polistiren, sau să lucrezi pentru cineva care îţi face pielea să ţi se încreţească pe tine.

Pentru a-ţi creşte cu adevărat vibraţia, trebuie să crezi că poţi obţine tot ceea ce îţi doreşti. Şi cea mai bună modalitate pentru a-ţi menţine această convingere solidă este să rămâi conectat la Energia Sursă.

E ca şi cum am fi înconjuraţi de un bufet nelimitat de experienţe incredibile, de perspective, de sentimente, de oportunităţi, de lucruri, de oameni şi de modalităţi prin care să ne împărtăşim darurile cu lumea, şi tot ceea ce trebuie să facem este să ne aliniem energia cu ceea ce ne dorim şi să luăm măsuri decisive pentru a primi acest bine în vieţile noastre. Şi partea aceasta cu privire la măsurile decisive este esenţială. Din păcate, nu putem pur şi simplu să plutim în piscina vecinului, pe salteaua pneumatică prevăzută cu suporturi pentru pahare, sorbind din cocktailuri şi având o energie înaltă, în timp ce aşteptăm ca unicornii să coboare zburând

din cer. Trebuie să luăm măsuri - acel gen de măsuri determinante pentru a obţine măreţia.

Trucul este ca ambele părţi - energia şi acţiunea - să lucreze la unison: dacă energia ta nu este aliniată cum trebuie cu ceea ce îţi doreşti cu adevărat, orice măsură pe care ai lua-o va necesita mult mai mult efort pentru a te ajuta să ajungi acolo unde vrei să ajungi, asta dacă te va ajuta să ajungi vreodată acolo. Uneori s-ar putea să ai noroc făcând doar una din ele, dar dacă îţi clarifici foarte bine ceea ce îţi doreşti cu adevărat (în loc de ceea ce gândeşti că ar trebui să îţi doreşti), dacă crezi că acest lucru îţi este disponibil indiferent de circumstanţele prezente în care te afli, rămânând conectat la Energia Sursă şi menţinându-ţi vibraţia înaltă şi dacă iei măsuri decisive, în cele din urmă vei reuşi.

Ai avut vreodată un vis în care zbori şi te distrezi de minune, dar apoi îţi dai seama, *hei, ia stai puţin, zbor - eu nu pot zbura,* şi apoi te prăbuşeşti la pământ şi nu te mai poţi ridica? Oricât ai încerca? Aşa funcţionează şi convingerile. Chiar dacă par imposibile, trebuie să crezi oricum, iar în secunda în care nu mai crezi, bula se sparge şi nu mai atragi magia în viaţa ta.

Forţa este cu tine.

Nu e vorba despre a crede şi despre a avea o vibraţie înaltă doar atunci când soarele răsare şi când iepuraşii ţopăie peste tot. E vorba despre a crede că există un revers luminos şi senin chiar şi atunci când lucrurile sunt cât se poate de nesigure sau merg cât se poate de prost.

După cum a spus-o pe bună dreptate André Gide, autor francez şi căutător neînfricat al adevărului: „Nu poţi descoperi ţinuturi noi, dacă nu consimţi să pierzi din vedere ţărmul, pentru o lungă perioadă de timp." E vorba despre a crede că trăim mai degrabă într-un univers iubitor, bun şi abundent decât într-unui care este meschin, rău şi care găseşte pe placul său alţi oameni mai degrabă decât pe tine.

Credința ta trebuie să fie mai mare decât frica ta.CAPITOLUL 3:

PREZENT CA UN PORUMBEL

Dacă ești deprimat, trăiești în trecut. Dacă ești îngrijorat, trăiești în viitor. Dacă ești liniștit, trăiești în prezent.

- Lao Tzu; filozof chinez antic, fondator al taoismului, se poate să fi fost un singur individ sau o compilație mitică a mai multora, nimeni nu știe sigur

într-o zi eram la un curs de yoga și instructorul ne-a spus tuturor să ne așezăm în poziția porumbelului, cea în care întinzi un picior în spate, îl îndoi pe celălalt într-o parte, în față, și apoi te apleci peste el și rămâi așa. Este în regulă dacă ești porumbel, dar este una dintre pozițiile de care îmi e cel mai teamă, deoarece șoldurile mele nu se mișcă în acele direcții, doare și mereu mă tem că voi rămâne înțepenită.

Deși corpul meu vrea altceva, sunt la curs și fac tot ce pot și sunt hotărâtă să „mă relaxez", deși nu fac decât să mă rog în tăcere ca tipul să ne spună să schimbăm poziția, lucru pe care nu îl face, pentru că e prea ocupat să vorbească. îi tot dă înainte povestind despre conexiunea cu Universul și despre respirația noastră și despre calea către adevărata iluminare și *fir-ar să fie omule nu vrei să te grăbești cred că o să am o fractură pe bune o Doamne cred că am înțepenit de tot cum o să ies eu din poziția asta o să fie nevoie să vină încoace și să mă ridice fiindcă eu chiar sunt înțepenită de tot și apoi dintr-odată...*

Respir. Opresc văicăreala neîncetată din creierul meu, mă liniștesc și cedez. îmi simt corpul

schimbându-se şi mă cufund în acea poziţie mai adânc decât am făcut-o vreodată. Durerea a dispărut. Panica a dispărut. Sunt una cu Universul. Dar apoi îmi dau seama că eu chiar cred că sunt înţepenită şi *pe bune ce naiba omule ai de gând să vorbeşti toată noaptea am stat în poziţia asta afurisită cinci minute serios şi apropo genunchiul mă arde rău şi tu pe bune n-ai de gând să taci eu mă tot gândesc că o să taci până la urmă dar îi dai înainte* şi apoi, dintr-odată...

Mă reconectez. Am revenit în Zonă. Mă cufund cu totul în această poziţie şi simt o asemenea fericire şi o adevărată conexiune cu ceva ce-mi este superior.

Această alternare între a ne pierde cumpătul în mintea noastră şi „respiraţia în momentul prezent" constituie, practic, modul în care cei mai mulţi dintre noi trecem prin viaţă, în loc să mă îngrijorez în legătură cu posibilitatea de a-mi disloca un şold (viitorul) sau cu privire la cât de nepricepută eram la această poziţie (trecutul), aş fi putut să gust din plin splendoarea disponibilă mie în acel moment.

Mereu mă mir atunci când mă gândesc la timpul preţios pe care îl petrecem alergând după veverițele din mintea noastră, punându-ne în scenă dramele, preocupându-ne pentru părul nedorit de pe faţă, căutând să fim admiraţi, justificându-ne faptele, plângându-ne de conexiunile încete la Internet, disecând viețile idioţilor, atunci când noi stăm în mijlocului unui miracol desăvârşit, care are loc chiar aici, chiar acum.

Ne aflăm pe o planetă care ştie cumva să se rotească în jurul axei sale şi să urmeze o cale

definită, în timp ce goneşte prin spaţiu! Inimile noastre bat! Putem vedea! Avem iubire, râsete, limbaj, computere, livinguri, compasiune, maşini, foc, unghii, flori, muzică, medicină, munţi, brioşe! Trăim într-un univers nelimitat, plin ochi cu miracole! Este şocant faptul că nu mergem împleticindu-ne în toate părţile, într-o stare de continuă admiraţie, suspinând. Probabil că Universul se întreabă, *oare ce-ar mai trebui să fac ca să-i trezesc pe nere-cunoscătorii aştia?Săfac ca apa, cea mai preţioasă resursă a lor, să curgă din cer?*

Universul ne iubeşte atât de mult şi vrea atât de tare ca noi să luăm parte la miracole, încât adesea ne trimite mici semnale de trezire. Ca în filme, atunci când cineva trece fulgerător pe lângă moarte şi este atât de încântat şi de recunoscător, încât iese pe stradă, ţopăind, râzând şi îmbrăţişând nebuneşte pe toţi cei care îi ies în cale. Dintr-odată, toate „problemele" lui contează mai puţin, iar miracolul de a fi viu, astăzi, în acest moment, acaparează ecranul. Cunosc pe cineva care a fost absorbit într-un lac de acumulare şi a fost cât pe ce să moară, iar acum vorbeşte despre asta ca despre una dintre cele mai profunde experienţe, care i-a schimbat complet viaţa. Nu că i-aş dori asta cuiva, dar îmbărbătează-te cu faptul că, dacă ai nevoie de o catastrofă pentru transformarea ta, ea poate fi aranjată la nivel cosmic.

Universul a făcut să avem în jurul nostru şi mentorii perfecţi. Animalele, de exemplu. Animalele trăiesc mereu în prezent, iar puterea lor secretă este de a ne atrage şi pe noi alături de ele. Câinele prietenei mele este atât de bucuros să o vadă de

fiecare dată când ea intră pe uşă, de parcă ar fi pe cale să îl elibereze după patruzeci de ani în care a stat la închisoare. Chiar dacă a fost plecată doar o oră. Eşti aici. Şi eu sunt aici. Te iubesc. Sunt atât de bucuros încât am să fac pipi pe toată podeaua.

Copiii mici sunt şi ei călăuze excelente. Copiii sunt atât de prinşi de bucuria desenului sau a jocului sau a descoperirii, încât rareori ar mânca, ar face baie sau ar dormi, dacă nu i-am obliga. Ei creează în permanenţă, într-o stare de flux, de fericire intensă, nu au învăţat încă să îşi facă griji din cauza a ceea ce alţi oameni gândesc despre ei sau din cauză că, poate, nu au la fel de mult talent ca vecina Lucy, atunci când pictează cu degetele. Ei trăiesc momentul. Pe moment se distrează. Şi cu asta, basta.

Ar fi înţelept din partea noastră să imităm mai mult animalele şi copiii.

Toate lucrurile pentru care ne facem atât de multe griji şi care ne preocupă obsesiv sunt chiar aici, chiar acum. Banii pe care îi vrei există deja; persoana pe care doreşti să o cunoşti e deja în viaţă; experienţa pe care doreşti să o ai e disponibilă acum; ideea pentru cântecul acela genial pe care vrei să îl scrii e aici, acum, aşteptându-te să descarci informaţia. Cunoaşterea, revelaţia, bucuria, conexiunea şi iubirea îţi fac toate cu mâna, încercând să-ţi atragă atenţia. Viaţa pe care ţi-o doreşti este chiar aici, chiar acum.

Despre ce naiba vorbesc eu? Dacă toate aceste lucruri sunt aici, atunci unde sunt?

Gândeşte-te la ele aşa cum te gândeşti la electricitate. înainte de inventarea becului,

majoritatea oamenilor nu erau conştienţi de existenţa electricităţii. Ea era tot aici, exact aşa cum este şi acum, dar noi încă nu ne dădeam seama de ea. A fost nevoie de inventarea becului pentru a o aduce în atenţia noastră. A trebuit să înţelegem cum să îi dăm o formă concretă în realitatea noastră.
Nu e ca şi cum lucrurile şi oportunităţile pe care ni le dorim în viaţă încă nu ar exista.
Este vorba că noi nu suntem conştienţi încă de existenţa lor (sau de faptul că le putem avea cu adevărat).

Cu cât capeţi mai multă experienţă în a fi prezent şi conectat la Energia Sursă, cu atât devii mai disponibil să accesezi idei şi să te foloseşti de oportunităţi pe care le-ai putea pierde dacă ai fi cu totul şi cu totul absorbit de sporovăiala neîntreruptă din mintea ta.

Există o minunată poveste hindusă despre o femeie care voia să îl întâlnească pe zeul Krishna. Aşadar s-a dus în pădure, a închis ochii, s-a rugat şi a meditat pentru ca zeul să apară, şi când colo, ce să vezi, Krishna a venit spre ea, hoinărind pe cărarea din pădure. Dar atunci când Krishna a bătut-o pe umăr, femeia, fără să deschidă ochii, i-a spus să plece imediat, deoarece ea medita cu un scop foarte important.

Atunci când devenim atât de absorbiţi în mintea noastră, ratăm ceea ce ne este disponibil chiar acum, în momentul prezent. Opreşte-te şi observă cum te simţi acum. Simte-ţi respiraţia intrând şi ieşind din corp. Simte aerul pe piele. Simte-ţi inima cum bate. Ochii care văd. Urechile care aud. Observă energia din interiorul şi din

exteriorul freamătului tău. Opreşte-ţi gândurile şi simte conexiunea cu Sursa. R-e- s-p-i-r-ă. Chiar dacă pe cârdurile de credit ai datorii care îţi dau fiori pe şira spinării sau nu ai mai vorbit cu mama ta de şase ani, chiar acum, în acest moment, poţi găsi pace şi bucurie în ceea ce este, pur şi simplu.

Ca adulţi care au responsabilităţi, cum ar fi corpul de care trebuie să avem grijă şi ipotecile pe care trebuie să le plătim, este destul de important să facem din când în când câte o călătorie în afara momentului prezent; câteodată trebuie să ne gândim la viitor şi să ne facem planuri de viitor, dar şi să ne cercetăm trecutul ca să învăţăm din el, să râdem de el sau să-l dăm uitării şi să-l lăsăm în urmă pentru totdeauna. Şi dacă ne-am opri doar pentru câte o vizită ocazională în viitor sau în trecut, asta ar fi una, dar petrecem atât de mult timp rumegând la gânduri *junkfood* despre „ce-ar fi fost dacă" sau „cum s-a ajuns acolo" - încât să ne-ajute Dumnezeu !

Cu cât petreci mai mult timp în momentul prezent, cu atât viaţa ta va fi mai bogată. A fi prezent te face să ieşi din mintea ta şi să te conectezi cu Energia Sursă, care îţi creşte frecvenţa, ceea ce atrage către tine lucruri cu o frecvenţă asemănătoare. Şi toate acele lucruri şi experienţe de înaltă frecvenţă sunt deja aici, aşteptându-te să vii şi tu, aşa că tot ce ai de făcut este să taci, să îţi faci apariţia şi să le poftești înăuntru.CAPITOLUL 4:

MAREA SOMNOLENŢĂ

Să vrei să fii altcineva înseamnă să iroseşti persoana care eşti, de fapt.

- Kurt Cobain; el ştii cine e, nu?

Când m-am apucat iniţial de treaba asta cu dezvoltarea personală, se vorbea mult despre ceva numit „Ego", care mă nedumerea rău de tot. întotdeauna am crezut că Egoul se referea la a fi îngâmfat şi lăudăros şi toate cele: „Am să vorbesc întruna despre cât de grozav sunt şi după aia o să-ţi arăt ce muşchi am." însă, chiar dacă aroganţa şi îngâmfarea (care, apropo, sunt diferite de dragostea de sine şi de încrederea în sine) fac parte din Ego, mai e ceva în afară de ele, după cum am aflat mai târziu.

în comunitatea dezvoltării personale/spiritualităţii, „Egoul" este folosit pentru a desemna sinele-umbră, şinele fals sau şinele care se poartă ca un fraier. E acea parte din noi care ne conduce, atunci când facem lucruri cum ar fi să ne sabotăm fericirea înşelându-ne soţii sau soţiile, deoarece în sinea noastră, undeva bine ascuns, zace sentimentul că nu suntem demni de a fi iubiţi, sau

partea care refuză să asculte inima şi să urmeze o carieră în actorie, pentru că suntem îngroziţi să fim văzuţi drept ceea ce suntem cu adevărat, sau cea care vorbeşte întruna despre cât de grozavi suntem şi ne face să ne arătăm muşchii, pentru că suntem nesiguri şi avem nevoie de multă validare din exterior a faptului că suntem suficient de buni.

Cu alte cuvinte, sunt mai multe căi pe care o apucă egoul.

De aici încolo mă voi referi la Ego ca la Marea Somnolenţă. Sau, prescurtat, MS. Cred că va fi mai puţin derutant. în plus, cred că este mai potrivit, de vreme ce cauza principală a unei stări oribile (faptul că în continuare suntem lefteri, că ieşim la întâlniri cu dobitoci, că nu ne putem opri din plâns în public pentru că ne urâm vieţile) este că încă nu ne-am dat seama cât de puternici suntem cu adevărat sau cât de abundent este universul nostru.

Bun, deci, să trecem mai departe.

Marea Somnolenţă funcţionează conform convingerilor tale false, limitative. Acesta este gunoiul care ţi-a fost îndesat în subconştient când erai mic şi care nu ţi se pare că ar fi adevărat, precum şi deciziile pe care le-ai luat cu privire la tine şi care nu sunt tocmai măgulitoare sau te fac să ai mai puţină încredere în tine. Primeşte confirmare din surse externe (Fac acest lucru pentru a-ţi câştiga iubirea, părerea ta despre mine este mai importantă decât părerea mea despre mine), are caracter de reacţie (Circumstanţele îmi controlează viaţa, sunt o victimă), se bazează pe frică şi este extrem de decisă să te ţină închis, în siguranţă, în realitatea pe

care ai creat-o pe baza acestor false convingeri limitative (cunoscute şi ca zona ta de confort). Marea Somnolenţă trăieşte în trecut şi în viitor şi crede că eşti separat de tot ce este în jurul tău.

Pe de altă parte, şinele tău adevărat sau şinele tău superior sau şinele tău supererou (şinele care nu este MS), reprezintă acea parte din tine care funcţionează conform conexiunii tale cu Energia Sursă. Primeşte confirmare din interior (Mă iubesc şi am încredere în mine, acest lucru mi se pare corect, am un scop, sunt iubit), este proactiv (îmi controlez viaţa, cred că am să reuşesc şi am să-i dau gata), se bazează pe iubire şi este decis să creeze o realitate pe baza potențialului tău nelimitat - de îndată ce te trezeşti din Marea Somnolenţă. Şinele tău adevărat trăieşte în prezent (nu e blocat în mintea ta), crede pe deplin în miracole şi este una cu Universul.

Cu toţii avem parte în viaţă de experienţe din ambele perspective, într-o anumită măsură, şi, deşi mă îndoiesc că există cineva lipsit cu totul de Somnolenţă, cei mai mulţi oameni sunt atât de preocupaţi de MS, încât se mulţumesc cu realităţi aflate cu muuuult sub nivelul celor care le sunt disponibile.

Totuşi, foarte puţini oameni sunt conştienţi de ceea ce este disponibil, deoarece trăim într-o societate bazată pe frică, o societate care consideră că oamenii care se trezesc din Marea Somnolenţă, care evadează din zonele de confort şi care îşi urmează inima în marele necunoscut sunt prea îndrăzneţi. Adesea, cei care cred în ceva ce nu poate fi dovedit sunt consideraţi iresponsabili, egoişti sau nebuni (asta, desigur, până când au succes şi atunci

sunt consideraţi geniali). Aceasta se întâmplă pentru că:

Să vezi cum altcineva face totul pentru a reuşi poate fi incredibil de supărător pentru cel care şi-a petrecut întreaga viaţă căutând motive solide ca să justifice de ce el însuşi nu poate reuşi.Evident că generalizez şi că există o mulţime de oameni care ne încurajează, dar unul dintre primele lucruri cu care s-ar putea să ai de-a face atunci când te hotărăşti să te trezeşti din Marea Somnolenţă şi să faci schimbări pozitive majore în viaţă este dezaprobarea din partea altor oameni, care continuă să sforăie. în special din partea celor mai apropiaţi, oricât de jalnic ar suna.

Ei îşi pot exprima disconfortul în tot felul de moduri: enervându-se, simţindu-se lezaţi, fiind nedumeriţi, criticând, pufnind dispreţuitor ori de câte ori vorbeşti despre noua ta afacere sau despre noii tăi prieteni, făcând constant remarci legate de faptul că nu mai eşti aşa cum erai înainte, privind încruntaţi, neliniştiţi, tachinându-te, blocându-te pe site-uri- le de socializare etc.

Shirley, tu chiar o să-ţi dai demisia de la locul tău de muncă sigur dintr-o corporaţie pentru a deschide un salon de manichiură, având în vedere că ai doi copii, o ipotecă şi hipertensiune arterială? Atât de putine afaceri au succes, mai ales în sistemul ăsta economic - nu eşti îngrijorată pentru ce se va întâmpla cu familia ta dacă nu reuşeşti?

Bineînţeles că Shirley este îngrijorată pentru ce se va întâmpla cu familia ei dacă nu reuşeşte! în fiecare noapte se trezeşte cuprinsă de panică din această cauză, dar îşi depăşeşte teama ca să creeze ceva pentru care are o pasiune nebună, în loc să moară încet şi dureros, stând împreună cu tine pe

lângă dozatorul de apă, plângându-se de cât de uscat a fost tortul la petrecerea de aniversare dată de şeful vostru săptămâna trecută, în sala de conferinţe.

Chiar dacă adesea o fac din iubire şi din grijă pentru tine, ultimul lucru de care ai nevoie e ca alţii să îţi transmită frica şi grija lor, atunci când îţi întăreşti muşchii de supererou pentru a face un pas important şi a-ţi asuma unele riscuri, aşa că îţi recomand cu tărie să-ţi ţii gura atunci când eşti în preajma unor oameni care te vor descuraja. Caută-i, în schimb, pe cei care sunt deja grozavi (sau sunt pe cale de a fi) sau pe oamenii despre care ştii că te vor sprijini şi spune-le ce ai pe suflet. Pentru că vei avea de-a face cu propriul circ intern, atunci când vei încerca să îţi depăşeşti obiecţiile din partea propriei MS.

Marea Somnolenţă e ca o mamă italiancă prea protectoare, care nu doar că nu vrea să ieşi vreodată pe-afară, dar vrea să locuieşti cu ea pentru totdeauna. Intenţiile ei sunt bune, dar se bazează în totalitate pe frică. Atât timp cât rămâi în zona familiară şi lipsită de riscuri a realităţii prezente, Marea Somnolenţă e satisfăcută, dar dacă vei încerca să te furişezi pe lângă ea pentru a merge la petrecerea zgomotoasă de afară, mama ta prea protectoare şi care te controlează îşi va scoate ghearele, va zgâria, va ţipa, va muşca, se va arunca în faţa noii tale vieţi care se apropie cu repeziciune - va face practic orice poate pentru a te opri. Şi n-o să fie plăcut.

E ca atunci când renunţi la fumat sau la droguri şi intri în sevraj. în sfârşit ai făcut un salt şi ai

realizat un lucru care îţi va îmbunătăţi semnificativ viaţa şi, timp de câteva zile, sau câteodată timp de câteva săptămâni, te simţi mai rău decât atunci când erai mic. Expectorezi tot felul de chestii scârboase, îţi cureţi corpul de toxine, tremuri, transpiri, vomiţi, întrebându-te de ce oare te-ai gândit că ar fi o idee bună. E chiar distractiv.

La fel stau lucrurile şi atunci când ne eliberăm de convingerile subconştiente limitative, care ne-au ţinut pe loc, şi facem un salt uriaş în afara zonei noastre de confort. E o detoxifiere la proporţii atât de ameţitoare, încât uneori ni se poate părea că universul conspiră împotriva noastră - copacii ne cad peste maşină, computerele ni se strică, ne găsim partenerul în pat cu cea mai bună prietenă, ni se fură identitatea, facem gripă, ni se prăbuşeşte acoperişul, ne aşezăm pe o gumă de mestecat - când, de fapt, Marea Somnolenţă creează haos în încercarea de a se autosabota şi de a păstra totul aşa cum este, în loc să meargă mai departe în necunoscut, cu toate acestea dorindu-şi cu disperare teritorii noi. Fiecare om de succes ştie asta şi a trecut prin aşa ceva.

Când faci un mare salt înainte, adesea ai o viaţă de rahat înainte de a avea o viaţă de lux.

îmi dau seama că s-ar putea să pară exagerat, dar amin- teşte-ţi că tu îţi creezi realitatea. Şi ai petrecut o viaţă întreagă creând-o pe cea pe care o ai acum, în mare măsură pe baza convingerilor tale limitative. Atunci când te hotărăşti să reinstalezi aceste convingeri, să îţi urmezi cu adevărat inima şi să faci o revizie generală a ta şi a lumii tale, practic, ucizi Marea Somnolenţă. Iar ea se

va repezi la tine, cu făcăleţul ridicat deasupra capului, ca să te mâne înapoi în vechea ta viaţă. Suntem fiinţe foarte puternice, care îşi creează realitatea concentrân- du-şi energia, iar dacă mintea noastră subconştientă ar hotărî să concentreze acea energie pentru a ne opri să ne asumăm un risc, fiindcă ea o ia razna şi e înspăimântată, lucrurile pot scăpa puţin de sub control.

Marea Somnolenţă va face tot ce poate pentru a te împiedica să te schimbi şi să te dezvolţi, în special dacă încerci să-ţi distrugi însăşi identitatea pe care tu şi toţi ceilalţi aţi ajuns să o cunoaşteţi drept „tu" însuţi.

Să nu subestimezi niciodată puterea Marii Somnolenţe disprețuite.

Câteodată Marea Somnolenţă iniţiază blocaje emoţionale pentru a încerca să ne oprească, altă dată recurge la manifestări fizice. Am un client care s-a hotărât să renunţe la locul lui de muncă plicticos, deşi foarte bine plătit, pentru a-şi începe de la zero compania la care visează. Habar n-avea de unde să înceapă, ce voia să facă sau cum avea să reuşească şi, cu toate că avea o familie care se baza pe el, fără garanţii sau potenţiali clienţi, a renunţat la slujba lui sigură şi a făcut totul pentru a reuşi, deoarece era hotărât să îşi creeze o viaţă aşa cum îi plăcea. Acesta a fost momentul în care MS s-a dezlănţuit - a făcut nu una, ci două pene de cauciuc după ce a plecat de la o şedinţă de consiliere cu mine, bona a lovit maşina soţiei în timp ce conducea maşina lui, conducta de apă de sub bucătărie i-a explodat şi, chiar înainte să încheie prima lui mare afacere, a

fost lovit de un nenorocit de autobuz (sunt bucuroasă să îţi spun că e teafăr). Dar, chiar şi cu toate acele scuze extrem de convingătoare pentru a spune *Ok, bine, dă-o naibii de treabă, ai câştigat,* niciodată nu s-a dat bătut. Astăzi este propriul său şef, face ceea ce îi place, călătoreşte prin lume, negociază afaceri în valoare de mai multe milioane de dolari, transformă în mod semnificativ vieţile clienţilor săi, este creativ şi le oferă copiilor săi un exemplu excelent despre cum să-ţi trăieşti viaţa cu un scop.

0 producătoare de înregistrări cu care am lucrat a hotărât să pună bazele propriului ei studio de înregistrări. Şi-a investit toţi banii şi toate eforturile în cumpărarea de echipament pentru înregistrări, instrumente, amplificatoare, izolări acustice etc. şi totul a ars din temelii, imediat după ce fusese terminat. în loc să tragă obloanele, să se bage în pat şi să-şi sugă degetul mare pentru următorii doi ani, ea a strâns banii necesari pentru a reconstrui un studio şi mai bun, iar acum are atât de mult succes, încât poate să-şi aleagă muzicienii cu care lucrează şi practic trăieşte viaţa la care visase.

Aşa că, dacă până la urmă te hotărăşti să renunţi la locul de muncă unde simţi că ţi se rupe sufletul şi să înfiinţezi patiseria visurilor tale, nu fi supărat dacă un camion îţi trece prin vitrină şi ajunge direct în pateurile tale. în loc s-o iei ca pe un semn că nu ar fi trebuit să-ţi deschizi magazinul, comportă-te ca şi când asta ar însemna că te eliberezi de MS şi că eşti pe drumul cel bun.

Dezvoltarea nu e pentru fraieri, dar nu e nici pe departe la fel de dureroasă ca a trăi viaţa pe care o trăieşti acum, dacă nu îţi iei *cu adevărat* inima-n dinţi. Dacă vrei să preiei controlul asupra vieţii tale şi să o transformi în ceva spectaculos de specific „ţie", aşa cum au făcut oamenii pe care i-am descris mai sus, nu lăsa pe nimeni şi nimic să-ţi stea în cale. Crede. Ai încredere că noua ta viaţă e deja aici şi e mult mai bună decât cea de dinainte. Dacă pe Marea Somnolenţă intră în criză, ţine-te bine. Orice s-ar întâmpla, rămâi pe traseul stabilit, pentru că nimic nu e mai grozav decât să priveşti cum întreaga ta realitate se transformă într-una care te reprezintă perfect.CAPITOLUL 5:

PERCEPŢIA DE SINE E CA O GRĂDINĂ ZOOLOGICĂ

Sunt bine, nu sunt bine.

- Titlul autobiografiei încă nescrise a prietenei mele, Cynthia

Am o prietenă care este orator de profesie. E genul de persoană atât de elocventă, atât de puternică şi de fermecătoare în mod natural, încât ar putea sta în faţa tejghelei, comandând un burrito şi mie mi-ar da lacrimile: „Aşa este! Fără fasole prăjită! Aţi auzit ce zice femeia asta!" Aşa că imagi- nează-ţi cât de surprinsă am fost când, la finalul unuia dintre discursurile ei, s-a trântit pe scaun, lângă mine, şi a vrut să ştie cât de plictisitor a fost. Am, de asemenea, prietene superbe şi care cred că arată oribil, clienţi geniali, care pe moment se cred darul lui Dumnezeu către omenire, iar în secunda următoare trebuie convinşi să coboare de pe culmea

inepţiei autoproclamate, şi mai am o vecină antreprenoare, care nu se poate hotărî dacă e o adevărată forţă economică sau dacă nu cumva din cauza ei, în curând, familia ei va ajunge să trăiască sub un pod.

Percepţia de sine e ca o grădină zoologică.

Ne petrecem vieţile oscilând între momente în care întrezărim măreţia noastră infinită şi momente în care ne temem nu doar de faptul că suntem incapabili/nedemni/leneşi/ oribili, ci şi că e doar o chestiune de timp până ce vom fi demascaţi. Ne torturăm neîncetat şi cu ce scop? Dacă putem întrezări măreţia (şi ştiu că poţi), de ce ne irosim timpul preţios oferind energie celorlalte opţiuni? Nu-i aşa că viaţa ar fi mult mai distractivă, mai productivă şi mai sexy dacă am lua cu totul în considerare şinele nostru magnific şi minunat?

E la fel de uşor să credem că suntem extraordinari, precum este să credem că suntem nişte mari fraieri.

E nevoie de aceeaşi cantitate de energie. De acelaşi grad de concentrare. Aşadar, de ce alegem să luăm lucrurile în tragic?

Ai observat vreodată că, atunci când o persoană pe care o admiri face ceva fenomenal, te bucuri pentru ea, dar nu eşti surprins - *bineînţeles că a făcut ceva fenomenal, e o persoană fenomenală!* Dar să reuşeşti să vezi cât de uimitor eşti tu e ca şi cum ai împinge în sus pe deal o bezea uriaşă. *Da, am pornit, suntem sus, suntem extraordinari! Hopa! Ne lăsăm - ne lăsăm pe stânga! împingeţi. Am pornit. Suntem bine! Stai niţel, acum ne lăsăm pe dreapta...* Nu ajungem nicăieri, făcând

un pas înainte şi paisprezece înapoi, când nu e deloc nevoie.

în schimb, încearcă să te vezi prin ochii cuiva care *te* admiră. Acea persoană înţelege. Acea persoană are multă încredere în tine. Ea nu e conectată la nesiguranţele tale şi la convingerile tale negative cu privire la propria persoană. Tot ceea ce vede ea este adevărata ta măreţie şi potenţialul tău. Devino unul dintre fanii tăi înfocaţi, priveşte-te din exterior, de acolo de unde toate îndoielile tale de sine nu te pot năpădi, şi vezi ce se remarcă.

Tu alegi cum îţi percepi realitatea. Aşa că, atunci când vine vorba despre percepţia de sine, de ce ai alege să te vezi altfel decât ca pe un star rock?

Eşti cel mai tare. Aşa erai atunci când ai venit pe lume ţipând şi aşa eşti şi acum. Altfel, universul nu s-ar mai fi deranjat în ceea ce te priveşte. Nu poţi da greş chiar atât de rău încât să nu mai fii cel mai tare. *Aşa eşti tu.* E ceea ce vei fi întotdeauna. Nu e ceva negociabil.

Eşti iubit. Enorm. Teribil. Necondiţionat. Universul o ia razna văzând cât de extraordinar eşti. Te adoră şi te-a prins într-o îmbrăţişare caldă, ca a unei gorile. Vrea să îţi dea tot ceea ce doreşti. Vrea să fii fericit. Vrea să vezi în tine ceea ce vede el.

Eşti perfect. Să crezi că eşti mai prejos de atât e la fel de lipsit de sens ca un râu care se gândeşte că are prea multe cotituri, că apa lui curge prea încet sau că pragurile lui sunt prea rapide. Cine zice asta? Te afli într-o călătorie fără un început, un mijloc sau un sfârşit determinat. Nu există întorsături şi schimbări greşite. Doar existăm. Şi treaba ta e să

existi așa cum poți. De aceea te afli aici. Să te ferești de ceea ce ești cu adevărat ar însemna ca lumea să fie privată de tine. Ești și vei fi singurul „tu" care există. Nu refuza lumii singura șansă pe care o are de a beneficia de splendoarea ta.

Cu toții suntem perfecți și minunați, chiar și așa distruși. Fă haz pe seama ta. Iubește-te pe tine însuți și iubește-i pe ceilalți. Bucură-

te de ridicolul cosmic.PARTEA A 2-A
CUM SĂ ACCEPŢI PERSOANA EXTRAORDINARĂ DIN INTERIORUL TĂ

CAPITOLUL 6:
IUBEŞTE-TE AŞA CUM EŞTI ACUM

Când ne iubim pe noi înșine cu adevărat, totul în viață va merge bine.

- Louise Hay; autoare, editor, naşa dezvoltării personale, cea care se ocupa cu acest lucru cu mult înainte de a fi *cool*

Într-o zi eram acasă la fratele meu Bobby, întinsă pe canapea, privindu-l pe fiul său care avea atunci doi ani mergând clătinându-se. La un moment dat, cineva a dărâmat ceva de pe măsuța de cafea, iar

nepotul meu s-a aplecat să îl ridice. Bobby s-a întors spre mine şi a spus: „Ai văzut? Băiatul ştie exact cum se face. îndoaie genunchii, ţine spatele şi şoldurile drepte, burta suptă - perfect!"

încântat să aibă o dovadă a unui comportament care denotă o dorinţă şi o pricepere atât de mari, Bobby şi-a petrecut apoi următoarele două minute lăsând să cadă mai multe lucruri pe podea - o lingură, o telecomandă de televizor, o cutie goală de bere - şi nepotul meu a continuat să le ridice pe toate impecabil, în timp ce fratele meu comenta întruna despre postura lui, despre cum îşi foloseşte muşchii, despre atitudinea lui care vădea seriozitate şi despre faptul că nepotul meu reuşea să facă asta cu multă demnitate, deşi îi atârna scutecul.

„E incredibil. Puştiul ar fi în stare să răstoarne o maşină fără să-şi luxeze ceva la spate. Eu abia îmi ridic pantalonii fără să fie nevoie să fiu dus la spital."

Atunci când ne naştem, înţelegem instinctiv câteva dintre aspectele fundamentale ale vieţii, care includ, deşi nu se limitează la, aplecarea din genunchi, şi nu din spate, pentru a ridica o cutie de bere de pe jos. Ne naştem cu capacitatea de a avea încredere în instinctele noastre, de a respira adânc, de a mânca doar atunci când ne este foame, de a nu ne păsa ce crede altcineva despre vocea noastră atunci când cântăm, despre mişcările noastre de dans sau despre cum ne stă părul, de a şti să ne jucăm, să creăm şi de a şti să iubim fără reţineri. Apoi, pe măsură ce creştem şi învăţăm de la oamenii din jur, înlocuim multe dintre aceste înţelegeri primare prin convingeri negative false, frică, ruşine şi îndoială de sine. Ajungem apoi la suferinţa

emoţională şi fizică. Apoi, fie ne amorţim suferinţa cu droguri, sex, băutură, televizor, Chee- tos etc., fie ne mulţumim cu mediocritatea. SAU ne ridicăm la înălţimea situaţiei, ne amintim cât de puternici suntem şi pornim să reînvăţăm din nou tot ce am ştiut la început.

E ca şi cum ne-am naşte având un sac mare cu bani, mai mulţi decât am avea nevoie pentru a ne finanţa orice vis şi, în loc să ne urmăm instinctele şi inima, investim în ceea ce alţi oameni cred că ar trebui să investim. Unii oameni investesc în ideea că sunt prea bătrâni pentru a ieşi în club, deşi le place foarte mult să danseze boogie, alţii investesc în a fi duri şi „prea şmecheri" pentru a merge la şcoală când de fapt tot ce îşi doresc este iubire şi conexiunea cu ceilalţi, alţii investesc în a fi ruşinaţi de sexualitatea lor, în loc să-şi accepte splendoarea sinelui lor gay. Pe măsură ce credem aceste lucruri despre noi, care nici măcar nu sunt adevărate, averile noastre interioare se diminuează şi de-abia atunci când ne reconectăm cu persoanele care suntem cu adevărat şi începem să investim în ceea ce este adevărat pentru noi, începem să trăim vieţi bogate, depline şi autentice.

Şi, cu toate că ne furăm singuri căciula în nenumărate moduri, există un mod anume care este, fără nicio îndoială, cel mai agresiv şi mai devastator dintre toate; **investim totul în ideea că nu suntem destul de buni.**

Când ajungem pe lume, fiecare din noi este un boţ de fericire, iar apoi învăţăm cum să nu ne mai iubim! Cât de incredibil şi de ridicol este acest lucru? Iubirea de sine, cel mai simplu, şi cu toate acestea, cel mai puternic lucru *din toate timpurile,* zboară pe

fereastră când începem să asimilăm informaţii din exterior.

Nu mă refer la înfumurare sau la narcisism, pentru că acestea provin şi ele din frică şi din lipsa iubirii de sine. Mă refer la o legătură profundă cu şinele nostru superior şi la o capacitate de neclintit de a ne ierta atunci când simţim că am dat-o în bară rău de tot. Mă refer la a ne iubi suficient de mult încât să renunţăm la vinovăţie, la resentimente şi la critică şi să îmbrăţişăm compasiunea, bucuria şi recunoştinţa.

Când suntem fericiţi şi îndrăgostiţi pe deplin de noi înşine, nu ne putem lăsa deranjaţi de aiureli (ale noastre sau ale altora).

Imaginează-ţi cum ar fi lumea noastră dacă fiecare s-ar iubi pe sine atât de mult încât nu s-ar simţi ameninţat de părerile celorlalţi, de culoarea pielii lor, de preferinţele lor sexuale, de talentele, de educaţia, de averea lor sau de lipsa ei, de credinţele lor religioase, de obiceiurile sau de tendinţa generală a altora de a fi ceea ce sunt. Imaginează-ţi cât de diferită ar fi realitatea ta (şi realitatea tuturor celor din jurul tău) dacă te-ai trezi în fiecare dimineaţă conştient de faptul că meriţi să fii iubit şi de faptul că ai un rol de o importanţă crucială pe această planetă. Şi dacă ai elimina vinovăţia, îndoiala şi disprețul de sine *şi ti-ai permite să fii, să faci şi să ai orice îţi doreşte inimioara.*

AŞA e lumea în care vreau să trăiesc.

Cu scopul perpetuării unei asemenea iubiri de sine radicale, care modifică realitatea, iată câteva dintre cele mai bune moduri de a te recuceri pe tine însuţi:

1. PREŢUIEŞTE CÂT EŞTI DE SPECIAL

Niciodată nu va mai exista cineva exact ca tine. Ai fost înzestrat cu daruri şi cu talente speciale pentru a le împărtăşi lumii şi chiar dacă toată lumea are daruri şi talente speciale, nimeni nu şi le va folosi pe ale sale chiar în acelaşi fel ca tine. Felul tău de a fi în lume şi perspectiva ta sunt unice. Eşti singurul care gândeşte aşa cum o faci tu. Ţi-ai creat propria realitate unică şi îţi trăieşti viaţa conform căii tale unice. Eşti singurul „tu" care va fi vreodată. Eşti destul de important.

2. CUFUNDĂ-TEÎN AFIRMAŢI

ICrede-mă, nu aş spune asta dacă n-aş fi nevoită să o fac, dar afirmaţiile chiar funcţionează. Nu trebuie să le spui în oglindă, nu trebuie să te îmbrăţişezi singur sau să cumperi un jurnal special cu lacăt şi cu imaginea unui curcubeu pe acopertă, în care să le scrii, dar dacă vrei să întorci corabia, trebuie să îţi reconfigurezi creierul şi să îl instruieşti să gândească diferit. Şi afirmaţiile te pot ajuta în acest sens.

Dă-ţi seama care sunt afirmaţiile pe care ai cel mai mult nevoie să le auzi şi repetă-le toată ziua în mintea ta, în maşină, în timp ce mergi pe stradă, prefăcându-te că vorbeşti la telefon, în şoaptă, la coadă la Registrul Auto. Scrie-le pe Post- ituri şi lipeşte-le prin casă, pe oglinzi, în frigider, în maşină. Scrie afirmaţiile tale preferate de câte zece ori în fiecare dimineaţă şi de câte zece ori în fiecare seară înainte de culcare şi spune-le cu voce tare.

Iată câteva afirmaţii caracteristice pentru iubirea de sine. Alege una sau două care funcţionează pentru tine şi bom- bardează-te cu ele:

- Merit şi primesc enorm de multă iubire în fiecare moment al fiecărei zile.
- Sunt una cu Universul. Universul este extraordinar şi la fel sunt şi eu.
- Inima mea este deschisă. Iubirea se revarsă în ea şi din ea.
- Primesc tot binele pe care viaţa are să mi-l ofere.
- Sunt genial, isteţ şi frumos.
- îmi place înălţimea mea şi cât de mare e fundul meu.

Sau ceva asemănător. Dacă niciuna dintre acestea nu funcţionează, inventează câteva care să nu te facă să verşi, ci să îţi atingă coarda sensibilă. *Cu cât simţi mai multă emoţie atunci când o spui, cu atât mai multă putere va avea pentru a provoca schimbări pozitive.* Şi da, la început s-ar putea să ai impresia că te minţi singur, dar adevărul este că acum trăieşti în minciună, iar afirmaţiile te conduc înapoi spre adevăr.

Nu e suficient doar să trăncăneşti prostii - ca să funcţioneze, trebuie să simţi ceea ce spui, să-ţi doreşti asta şi să fii foarte înflăcărat.

3. FĂ LUCRURI CARE ÎŢI PLAC

Atunci când refuzi mereu compania oamenilor, mâncarea, lucrurile şi experienţele care te fac să te simţi cel mai însufleţit, trimiţi un mesaj destul de prost.

Analizează-ţi viaţa şi vezi unde îţi creezi singur dezamăgiri. Dacă te auzi spunând lucruri precum „îmi place să ies să ascult muzică live. Nici nu mai ştiu de când n-am mai făcut aşa ceva", atunci *fă-ţi timp*.

Cu toţii suntem ocupaţi, dar acei oameni care îşi fac o prioritate din a se bucura de viaţă sunt cei care, hmm, se bucură de viaţă. Chiar în acest moment, sunt mii de oameni în toată lumea în centre de retragere spirituală cu vedere la ocean, în care practică yoga, oameni care dansează până nu mai pot la festivaluri de muzică sau care strigă de bucurie în Croaziera Disney la care au visat. Ascultă cu atenţie felul în care vorbeşti şi fii atent la ce faci şi străduieşte-te în mod conştient să te bucuri mai mult, oricum îţi stă la îndemână. Poate fi orice, de la o după-amiază în timpul săptămânii pe care o petreci cu un prieten minunat, la demisia de la locul de muncă pe care îl urăşti, la cumpărarea unei perechi de pantofi care nu pot fi purtaţi sub nicio formă, dar care sunt extraordinari, până la a pleca într-o vacanţă de surfing în Costa Rica. E vorba despre a fi proactiv în a-ţi crea viaţa care îţi place, în loc să o trăieşti cu indiferenţă pe cea în care crezi că eşti împotmolit. Oferă-ţi darul unei vieţi pline de bucurii, cât timp te mai afli încă printre cei vii.

De asemenea, dacă eşti genul de persoană care pune pe primul loc nevoile celorlalţi, începe să dai prioritate nevoilor tale. Cei care sunt obişnuiţi să le fii asistent personal te vor iubi în continuare, chiar dacă vor fi oarecum ţâfnoşi că nu le mai satisfaci toate dorinţele. Cumpără-ţi o nouă pereche de pantaloni, deschide-ţi un cont de economii,

angajează pe cineva care să îţi spele vasele, pune-i pe copii să cureţe litiera pisicii - nu eşti o persoană egoistă pentru că ai grijă de tine, eşti doar o persoană mai fericită. Ai grijă de tine de parcă ai fi cea mai extraordinară persoană pe care ai cunoscut-o vreodată.

4. GĂSEŞTE UN ÎNLOCUITOR

Ne-am obişnuit atât de mult cu propriile reacţii instinctive negative la adresa noastră, încât nu ne gândim niciodată să ne îndoim de ele - le considerăm pur şi simplu ca fiind adevărul absolut. Dar odată ce devenim conştienţi de tiparele noastre mentale şi de comportamentele noastre, le putem schimba în mod conştient. Aşa că începe să fii atent: Ce îţi trece prin minte când te uiţi în oglindă? Ce se întâmplă în sinea ta, atunci când vezi pe cineva care are foarte mare succes la ceva ce ţi-ar plăcea şi ţie să faci, dar niciodată nu ţi-ai dat voie să încerci?

Ce gândeşti şi ce simţi atunci când te îndrepţi spre un grup de oameni foarte arătoşi şi de succes?

Sau când te chinuieşti din răsputeri să îţi iasă ceva şi nu reuşeşti?

Sau când te părăseşte cineva care este cu totul şi cu totul extraordinar? Şi care arată bine?

Sau când te plimbi toată ziua cu fermoarul desfăcut?

Sau când îţi laşi cafeaua pe capota maşinii şi porneşti?

Sau când îţi dezamăgeşti un prieten?

Sau când îţi loveşti pentru a zecea oară degetul de la

picior de masa din bucătărie?

Sau când uiţi de ziua de naştere a tatălui tău?

Sau când te răsteşti la cineva care nu merita să fii chiar

atât de aspru?

Observă potopul de cuvinte care îţi trece prin minte când eşti cel mai odios cu tine însuţi şi inventează un răspuns nou şi îmbunătăţit.

De exemplu, dacă de fiecare dată când te uiţi în oglindă, primul tău gând este *Iac!,* fă un efort conştient să îl schimbi în *Hei, sexy!*

Dacă ai o relaţie complicată cu tatăl tău şi ai mustrări de conştiinţă de fiecare dată când îi spui ceva groaznic, înlocuieşte *Sunt un monstru* cu *Sunt doar un iepuraş care îşi rezolvă problemele.* Şi apoi, bineînţeles, cere-ţi scuze.

Dacă răspunsul tău obişnuit atunci când o dai în bară e *Ah, Maiestatea Sa Neîndemânatică a mai făcut o prostie,* înlocuieşte-l cu *Ce pot învăţa din asta?*

Cel mai important lucru este să te eliberezi de drama şi de convingerea că versiunea ta actuală reprezintă adevărul. Nu-mi pasă dacă ziceţi toţi „ţie ţi-e uşor să spui asta - n-ai un nas de zice lumea că ai parcat un iaht pe faţa ta". Pentru că într-o zi ai putea să vezi un manechin celebru şi în vogă cu un

nas mult mai mare ca al tău, care s-a hotărât că ea oricum arată extraordinar şi dintr-odată te vei simţi frumoasă şi încrezătoare şi foarte mândră de nasul tău, cu toate că, doar cu o zi înainte, te gândeai să îl tai.

Atât de ridicoli suntem

.Nu-ţi petrece viaţa agăţându-te de deciziile insultătoare pe care le-ai luat la adresa ta. în schimb, fă alegerea conştientă de a le înlocui cu unele noi şi îmbunătăţite.

5. SCAPĂ DE UMORUL AUTODISPREŢUITOR

Umorul autodispreţuitor e pentru rataţi. înţeleg - din când în când, poate fi foarte amuzant şi mă fac cu totul vinovată de el, şi dacă ar fi să mă sui în maşină şi să dau cu spatele peste cineva, cel mai mult mi-aş dori să fie tipul ăla care nu se poate amuza pe seama lui, dar eu mă refer la cei care se autoflagelează întruna spunându-şi „Sunt un fraier". Când eşti foarte critic la adresa ta, devine enervant pentru ceilalţi. Rapid. Mai ales dacă asta e reprezentaţia ta tipică. Aşa că, dacă eşti unul dintre acei oameni care îşi tot bat joc de ei înşişi, din oră în oră, nu numai că te rogi de oameni să creadă că eşti un ratat, dar te rogi şi de tine însuţi să crezi că eşti un ratat. E ca şi cum te-ai lovi întruna cu o rangă. De ce oare ţi-ai face una ca asta, având în vedere că eşti o persoană extraordinară?

Lucrurile pe care ţi le spui zilnic au mai multă putere decât îţi dai seama. Cu timpul, glumele aparent inofensive se transformă în grave convingeri distructive. Gândurile noastre devin cuvinte, cuvintele noastre devin convingeri, convingerile noastre devin fapte, faptele noastre devin obişnuinţe şi obişnuinţele devin realitatea noastră. Aşa că, dacă gluma ta preferată este că n-ai putea obţine o întâlnire nici dacă ai cere-o

amenințând cu arma și dacă îți petreci fiecare sâmbătă seara singur, poate că ar trebui să inventezi o poantă nouă.

Și, cel mai important, să râzi mereu de tine însuți e o metodă atât de ieftină de a fi amuzant. Oricine poate face asta. Așa că străduiește-te să descoperi un nou scenariu. încrederea ta în sine și noi, snobii umorului, îți vom mulțumi.

6. FĂ LOC IUBIRII

Primește complimentele cu eleganță, în loc să răspunzi printr-o negare cum ar fi: „0, jerpelitura asta veche?" în schimb, încearcă să spui „Mulțumesc". Punct.

Ai grijă și de corpul tău. Dacă ești și tu ca mine, atunci amândoi alergăm peste tot rezolvându-ne problemele în timp ce trupurile noastre amărâte flutură în urma noastră ca niște șosete vechi în bătaia vântului. Când timpul ne presează, e adesea primul lucru pe care îl trecem cu vederea. „Astăzi am cinci întâlniri, îmi fac exercițiile de yoga mâine, iar la prânz mănânc un baton cu proteine." între timp, pe durata scurtei noastre șederi aici pe Pământ, avem nevoie de corpul nostru mai mult decât are el nevoie de noi. Spune lucruri frumoase despre corpul tău, îmbracă-l elegant și scoate-l în oraș. Oferă-i sex fierbinte, răsfață-l cu băi și masaje. Mișcă-l, întinde-l, hrănește-l, hidratează-l, oferă-i atenție - Cu cât corpul nostru se simte mai bine, cu atât suntem și noi mai fericiți și mai productivi.

7. NU TE COMPARA CU ALȚII

Ai făcut vreodată un lucru de care erai foarte mândru și te-ai simțit într-al nouălea cer

cam până în momentul în care ai văzut că altcineva a făcut un lucru asemănător pe care îl consideri mai bun, şi deodată te-ai întristat?

Comparaţia reprezintă modul cel mai rapid prin care
ajungi să nu te bucuri de viaţă.

Nu te priveşte ce fac alţi oameni. Tot ceea ce contează e ca tu să te simţi bine şi să fii mulţumit de ceea ce creezi. Mai exact, unicitatea ta e cea care te face extraordinar - să hotărăşti că unicitatea altcuiva e mai bună decât a ta nu înseamnă că eşti tocmai cel mai bun prieten al tău.

îţi poţi imagina cum ar fi lumea dacă cei mai mari eroi ai noştri ar fi cedat în faţa pericolelor comparaţiei? Dacă Mari- lyn Monroe s-ar fi comparat cu Kate Moss şi ar fi hotărât că trebuie să dea jos din rotunjimi? Sau dacă băieţii de la Led Zeppelin s-ar fi comparat cu Mozart? *Frate. Tipu' ăla-i tare de tot. Mult mai tare decât o să fim noi vreodată şi nici măcar n-are baterist. Cred că ar trebui să scăpăm şi noi de-al nostru şi să adăugăm nişte harpe, dacă tot a venit vorba.*

Tu eşti mai mult decât suficient. Fereşte-te de comparaţie ca de ciumă.

8. IARTĂ-TE (FII ATENT! E EXTREM DE IMPORTANT)

în trecut ai dat-o-n bară. 0 să o mai dai în bară şi altă dată. Fiecare om se naşte cu capacitatea de a face greşeli colosale. Nu eşti singurul, să o dai în bară nu e abilitatea ta specială. Treci peste asta. Să cari după tine vinovăţia şi autocritica este mai mult decât nesănătos şi cu totul lipsit de sens, ca să nu mai spunem cât e de plictisitor. Dacă te simţi vinovat

sau ai o părere proastă despre tine, asta nu te face o persoană mai bună, ci doar o persoană mai tristă.

înţelege clar acest adevăr: vinovăţia, ruşinea şi autocritica sunt unele dintre cele mai distructive forţe din viaţa ta, motiv pentru care a te ierta este un lucru foarte puternic. Iată un mod excelent pentru a o face:

Gândeşte-te la un anumit lucru pentru care îţi pare rău. Evocă-l în minte şi simte-l în trup. Repetă întruna următoarele cuvinte, în timp ce te gândeşti la el şi simte cu adevărat ceea ce îţi spui:

Faptul că mă agăţ de sentimentele mele negative în privinţa asta nu face decât să îmi dăuneze mie şi tuturor celorlalţi şi să mă împiedice să mă bucur din plin de viaţă. Sunt o persoană extraordinară. Aleg să mă bucur de viaţă. Aleg să las totul în urmă.

Repetă asta până când simţi o senzaţie de eliberare şi de uşurare cu privire la problema ta. Poate fi nevoie de o zi, de o săptămână sau de câteva luni, sau se poate întâmpla imediat, însă oricât de mult ţi-ar lua, fă-o, deoarece, dacă vrei să fii liber, trebuie să îţi faci timp. (Vezi Capitolul 15 pentru mai multe sfaturi cu privire la iertare şi la renunţare). Şi dacă trebuie să îţi ceri scuze de la cineva, pune mâna pe telefon.

9. IUBEŞTE-TE PETINEÎNSUŢI Deoarece este Sfântul Graal al fericirii.CAPITOLUL 7:

ŞTIU CE-I CU TINE, DAR CE-I CU MINE?

Nu mă simt jignită de toate glumele cu blonde proaste, pentru că eu ştiu că nu sunt proastă. Şi mai ştiu că nici blondă nu sunt.
- Dolly Parton; cântăreaţă, compozitoare, actriţă, femeie de afaceri, altruistă, o lumină strălucitoare şi puternică

0 prietenă de-a mea - o scriitoare genială - m-a sunat odată panicată, paralizată de frică din cauza subiectului cărţii la care lucra şi pe care nu reuşea să se mobilizeze ca să o pună pe hârtie.

Cartea ei era, printre alte lucruri minunate, una foarte personală, sumbră şi complexă, iar prietena mea îşi făcea griji că dezvăluie prea mult. Că întrece măsura.
Că oamenii urmau să o vadă ca pe un monstru enorm, ciudat şi pervers.

Acest lucru aduce în discuţie un lucru ATÂT de important de înţeles, dacă vrei să-ţi atingi potenţialul deplin în această viaţă ca artist, om de afaceri, părinte, măcelar, brutar, lumânărar sau ca fiinţă umană evoluată şi, în general, total împlinită.
NU ÎŢI IROSI TIMPUL PREŢIOS INTERESÂNDU-TE CÂTUŞI
DE PUŢIN DE CE CREDE ALTCINEVA DESPRE TINE.
Imaginează-ţi cât de eliberator ar fi!

Opiniile altor oameni ne motivează fiecare mişcare pe care o facem, din adolescenţă şi până la douăzeci şi ceva de ani. Şi, pe măsură ce înaintăm în vârstă, dacă ne îndreptăm în direcţia bună, obsesia noastră cu privire la modul în care ne percep ceilalţi începe să dispară, dar foarte puţini dintre noi pot să scape complet din strânsoarea ei inutilă.

între timp, adevărul e că singurele întrebări la care trebuie să te gândeşti vreodată când iei decizii privitoare la viaţa ta sunt:

1. Asta este ceea ce îmi doresc să fiu, să fac sau să am?
2. Mă va duce în direcţia în care vreau să merg? (Nu în care *ar trebui* să merg.)
3. Va dăuna* altcuiva pe parcurs?

**A dăuna* înseamnă să iei banii cuiva şi să faci o treabă de mântuială sau să îi distrugi sursa de apă sau să înrobeşti populaţii întregi, lucruri de acest gen - faptul că o dezamăgeşti pe mama ta, că tatăl tău nu e de acord cu tine sau că prietenii tăi sunt scandalizaţi nu poate fi considerat o daună.

Atunci când trăim cu frica de ce ar putea crede alţii, în loc să celebrăm ceea ce suntem, ne tăiem avântul în viaţă.

Da, faptul că ne pasă face parte din instinctul nostru de supravieţuire - poţi fi dat afară din trib şi vei îngheţa de frig, vei muri de foame sau vei fi mâncat de lupi. Dar pentru că suntem inteligenţi şi avem capacitatea de a manifesta orice ne punem în minte, mai există o variantă la fel de plauzibilă: eşti dat afară din trib şi întemeiezi sau îţi găseşti un altul, care să fie mai pe stilul tău. Ai putea nu doar să ajungi să faci ceea ce îţi place, înconjurat de oameni pe care îi adori şi cu care chiar eşti pe aceeaşi lungime de undă, ci s-ar putea ca într-o zi să îţi dai seama că nici nu-ţi mai aminteşti numele oamenilor fără aprobarea cărora ai crezut cu atâta disperare că vei muri.

Niciunul dintre oamenii care au realizat vreodată ceva măreţ, nou sau care să merite să ridici pumnul în semn de victorie nu au făcut acest lucru rămânând în zona de confort. Au riscat să fie batjocoriţi, să eşueze şi uneori au înfruntat chiar moartea. Gândeşte-te la fraţii Wright. îţi poţi imagina cum au decurs lucrurile?

Margaret: Ai auzit de sărmana Susan?

Ruth: Susan Wright?

Helen:Aşa o ruşine. Sărmana de ea.

Ruth: Ce s-a întâmplat?

Margaret: Ei bine, fiii ei...

Helen: De parcă n-ar fi suferit îndeajuns. A născut doi băieţi cât bizonii şi acum asta...

Margaret: Se pare că cei doi fii ai ei...

Helen: Mănânci restul budincii de tapioca? Te superi dacă mă servesc?

Ruth: Spune-mi odată, Margaret!

Margaret: Ei bine, va suna pe cât de nebunește este, dar ei...

Helen: Şi acum fiii ei cred că pot să zboare. Ce ruşine.

Margaret:... Fiii ei cred... cred că pot să zboare.

Ruth: Cred că pot să zboare?

Margaret: Da, cred că pot să zboare. Vorbesc întruna despre asta.

Helen: Abia îşi zugrăvise casa. Probabil că acum vor fi nevoiţi să se mute din oraş...

Odată ce te îndepărtezi de turmă şi îi permiţi adevăratului tău sine să strălucească, te

vei găsi în fața plutonului de execuție al opiniei publice (mai ales dacă ceea ce vrei să faci este ieşit din comun şi în afara zonei de confort a celorlalți), motiv pentru care atâția oameni o rup la fugă urlând din fața vieților pe care şi-ar dori atât de mult să le trăiască. Chiar şi faptul de a permite celorlalți să te vadă este un risc. Uite cum ne purtăm cu celebrităţile, la o adică - le analizăm fie-care mişcare, răspândim veştile despre ele, discutăm despre ele, le judecăm şi le fotografiem fără machiaj. E de mirare că doar jumătate dintre ele ajung să fie internate în centre de dezintoxicare.

Eşti responsabil pentru ceea ce spui şi pentru ceea ce faci. Nu eşti responsabil dacă oamenii o iau razna din cauza asta sau nu.

E posibil ca, din doi oameni care au văzut acelaşi film, unul să iasă ţinându-se de pereţi, cu ochii înroşiți şi distrus, lăsând şervețele în urma lui, fiind mai marcat de acest film decât de oricare altul din istoria cinematografiei, în vreme ce altul se duce în pas alert la casa de bilete şi cere să-i fie returnați banii, considerând că a văzut cea mai mare porcărie care a fost vreodată proiectată pe un ecran.

Un singur film, două experiențe foarte diferite. De ce? Pentru că nu e vorba despre film, ci despre spectatori.

Ce cred alți oameni despre tine nu are nimic de-a face cu tine, are de-a face numai cu ei.

Secretul este nu doar să nu te laşi afectat de critică, ci, chiar mai solicitant, să nu devii

prizonierul laudelor. Nu e nimic în neregulă cu a accepta un compliment care te face să roşeşti, dar dacă întotdeauna cauţi aprobarea din exterior pentru faptul că eşti destul de bun, de grozav, de talentat sau de valoros, atunci ai încurcat-o. Pentru că, dacă valoarea ta de sine se bazează pe ceea ce cred ceilalţi despre tine, atunci le acorzi celorlalţi oameni toată puterea ta şi depinzi de o sursă de validare exterioară ţie. Apoi ajungi să alergi după un lucru pe care nu îl poţi controla, şi dacă acel lucru îşi concentrează deodată atenţia în altă parte sau se răzgândeşte şi decide că nu mai eşti foarte interesant, ajungi la o adevărată criză de identitate.

Tot ce contează e ceea ce este adevărat pentru tine şi dacă poţi rămâne concentrat pe acest lucru, fără să te abaţi, vei fi un supererou puternic.

Orice altceva este doar percepţia altor oameni asupra realităţii şi nu e treaba ta.

Aşadar, cum e posibil să nu îţi pese cu adevărat de ceea ce cred alţii şi să fii cea mai puternică versiune a Ta?

1. ÎNTREABĂ-TE DE CE

De ce te pregăteşti să spui sau să faci ceva? Ca ceilalţi să te placă? Ca să faci pe cineva să se simtă inferior pentru că te simţi nesigur? Ca să te răzbuni pe cineva pentru că a făcut o glumă cu graşi pe seama mamei tale? Sau e o decizie care are la bază putere şi adevăr? 0 faci pentru că va fi amuzant? Pentru că simţi că e chemarea ta să faci asta? Pentru că va schimba viaţa cuiva într-un mod pozitiv fără a fi martir? Fii atent la motivaţiile tale

(fii sincer). Fă-ţi un obicei din a lua decizii bazate pe integritate şi vei fi victorios.

2. FĂ MEREU TOT CE-ŢI STĂ ÎN PUTERE

Nu există un mod mai rapid de a cădea pradă reacţiilor din exterior decât atunci când te simţi nesigur. Şi te simţi foarte nesigur atunci când ştii că ai făcut o treabă de mântuială sau când nu crezi cu adevărat în ceea ce faci. Indiferent despre ce e vorba - să îţi creşti preţurile sau să îţi creşti copiii - dacă faci absolut tot ce îţi stă în putere şi acel lucru se bazează pe integritate, atunci poţi fi mândru de tine şi să nu dai doi bani pe ce crede altcineva.

3. AI ÎNCREDERE ÎN INTUIŢIA T

APăsările îşi folosesc intuiţia ca să se îndrepte către teritoriile unde are loc reproducerea, pentru care străbat o distanţă de jumătate de planetă. Căprioarele, iepurii şi alte animale îşi folosesc intuiţia pentru a se feri de prădători. Pe de altă parte, oamenii obişnuiţi vor accepta mai degrabă sfatul vecinului de peste drum, care se îmbată înainte de amiază, în loc să facă ceea ce ştiu în adâncul sufletului că e cel mai bine. De câte ori te-ai gândit, privind în urmă: *Ştiam eu că ar fi trebuit să îmi ascult instinctul!?*

Ai un instrument interior incredibil pentru a te călăuzi, pe care îl poţi folosi oricând ai nevoie. Spune-le tuturor să-şi ţină gura şi pleacă, stai în linişte, creează-ţi condiţiile potrivite pentru a simţi şi a reflecta. Ai toate răspunsurile în interiorul tău. Exersează pentru a-ţi ascuţi intuiţia, fă-ţi timp pentru a-ţi întări legătura cu Energia Sursă şi ai

încredere că ştii ce e mai bine pentru tine. Cu cât eşti mai echilibrat şi mai conştient, cu atât vei fi mai puternic (caută mai departe în carte mai multe sfaturi despre cum să faci acest lucru).

4. GĂSEŞTE UN MODEL PROVIZORIU DE URMAT

Găseşte-ţi un mentor, un erou sau un model de urmat, înţelege clar motivul pentru care această persoană este impresionantă şi te inspiră, iar atunci când te confrunţi cu o provocare care te face să nu fii sigur cum ar trebui să reacţionezi, întreabă-te: *Ce ar face eroul meu?*

Să nu-ţi pese de ceea ce cred ceilalţi este un muşchi care poate avea nevoie de ceva timp pentru a se întări, aşa că foloseşte acest truc pe măsură ce devii mai puternic şi, înainte să îţi dai seama, vei putea să renunţi la eroul tău şi să începi să te întrebi: *Ce aş face eu?*

5. IUBEŞTE-TE PETINEÎNSUŢI

Indiferent de ceea ce crede altcineva.

NOTĂ IMPORTANTĂ PRIVIND OPINIILE DIN EXTERIOR: Deşi nu este indicat ca valoarea ta de sine să depindă de ceea ce gândesc alţi oameni, nu înseamnă că ar trebui să ratezi cu totul oportunitatea de a primi reacţii din exterior. în special dacă ne referim la reacţiile celor care te cunosc bine.

Există aşa-numitele critici constructivi şi complimente constructive. însă de tine depinde să fie constructive.

De exemplu, dacă timp de ani întregi oamenii ţi-au spus că te aprinzi repede, că au senzaţia că nu pot fi deschişi cu tine pentru că în

momentul în care nu eşti de acord cu ei, răbufneşti, întreabă-te: *E adevărat (fii sincer)? Pot folosi această informaţie pentru a deveni mai bun şi pentru a face viaţile celorlalţi mai bune?* Dacă răspunsul este da, ia-ţi angajamentul de a face schimbările necesare; dacă răspunsul este nu, nu te mai preocupa.

La fel e şi în cazul complimentelor. Dacă oamenii îţi spun mereu că eşti un bun ascultător, întreabă-te: *E adevărat acest compliment în ceea ce mă priveşte? Pot folosi această informaţie pentru a deveni mai bun şi pentru a îmbunătăţi viaţile celorlalţi?* încă o dată, dacă răspunsul este „da", dă-ţi seama cum să foloseşti acest lucru în avantajul tău; dacă răspunsul este „nu", nu te mai preocupa.

Uneori e mai uşor pentru alţii să vadă ceea ce noi înşine nu vedem, aşa că, dacă ne pot ajuta să intrăm în legătură cu ceea ce e adevărat pentru noi şi să avem o viaţă mai fericită şi mai autentică, atunci merită să ne facem timp pentru a asculta.

Totuşi, în cele din urmă, totul se reduce la ceea ce este adevărat pentru tine, aşa că, cu cât eşti mai legat de adevărul interior, cu atât îţi va fi mai uşor să foloseşti opiniile din exterior mai degrabă în avantajul tău, în loc să le permiţi să îţi controleze viaţa.

CAPITOLUL 8:

CE CAUŢI TU AICI?

Marea întrebare este dacă vei putea să spui „da" din toată inima aventurii tale.

- Joseph Campbell; mitolog american, autor ale cărui cărţi/idei au influenţat producţia filmelor din seria *Star Wars (Războiul stelelor)*

A înţelege clar care este scopul tău unic poate face diferenţa dintre a trăi o viaţă fericită, împlinită, marcată de abundenţă, cu posibilităţi de alegere şi expansivitate, sau a trăi în ţarcul restrictiv al propriei tale nehotărâri şi al scuzelor vechi şi obosite

.Bineînţeles că un dar este menit să fie dăruit, motiv pentru care e atât de dificil atunci

când nu ne putem da seama care este darul nostru sau când ştim care este, dar suntem prea jalnici pentru a-i da ascultare: avem darul perfect pe care să îl împărtăşim cu lumea, un dar care de-abia aşteaptă să fie deschis, şi îl ţinem degeaba, strâns împachetat într-o cutie, învechindu-se şi umplându-se de praf. O, ce risipă! Ce chin!

în acelaşi timp, bucuria de a oferi cuiva darul perfect este de neegalat. Ştim cu toţii cum e să ţopăi de pe un picior pe altul, frângându-ţi mâinile, atât de emoţionat încât mai ai puţin şi te scapi pe tine, rugând persoana care îl primeşte să îl deschidă. DESCHIDE-L ODATĂ! *Sfinte... ia, iasă-măpe mine!* Puterea de a dărui e atât de intensă, încât entuziasmul şi sentimentele pozitive sunt adesea mai mari pentru cel care dăruieşte decât pentru cel care primeşte.

De aceea, atunci când îţi găseşti menirea şi îţi proiectezi viaţa în aşa fel încât să îţi poţi împărtăşi darurile cu lumea, te simţi ca o vedetă. Când împărtăşim ceea ce ni s-a dat să oferim, suntem aliniaţi cu şinele nostru superior, cel mai puternic.

Totuşi, cei mai mulţi oameni rătăcesc prin viaţă oferind o versiune palidă a darurilor lor. Ştii tu - nu e ca şi cum ar veni la petrecere cu mâna goală; ei prezintă lumii darul lor oarecum banal, primesc în schimb o îmbrăţişare călduţă şi un, „0, nu trebuia să te deranjezi", dar nu dau lovitura cu asta. De exemplu, obţin un loc de muncă făcând ceva ce fie urăsc, fie e cam plictisitor, dar, ştii tu, e OK. Acest lucru le permite să ducă o viaţă în care

cheltuielile pentru necesităţile de bază sunt acoperite, atât timp cât nu îşi fac prea mult de cap. Se distrează, dar nu atât pe cât ar vrea, pentru că nu au bani. Sau timp. Sau convingerea că merită acest lucru. Obţin mici victorii pe ici, pe colo, îşi fac cota de vânzări şi câştigă croaziera de şase zile în Bahamas sau acumulează destui kilometri de zbor cu avionul pentru a merge să stea cu mătuşa şi să vadă Olimpiada sau se aşază în sfârşit şi scriu un întreg cântec pe care s-ar putea sau nu să îl înregistreze sau să îl cânte vreodată, dar niciodată nu dau tot ce au mai bun şi nu-şi creează o viaţă care să-i lumineze. Practic, îşi petrec vieţile prinşi în Marea Somnolenţă.

Fiecare persoană se naşte cu daruri unice şi valoroase pe care să le împărtăşească lumii. Odată ce ne dăm seama care sunt darurile noastre şi ne hotărâm să ne trăim vieţile folosindu-le, atunci şi doar atunci începe adevărata petrecere. *Oricine* poate trăi o viaţă care are un scop. Aşa că, dacă te zbaţi sau dacă te împaci cu situaţia sau dacă eşti cu totul confuz cu privire la ceea ce ar trebui să faci cu viaţa ta, să ştii că răspunsul se află deja aici. Prima oară trebuie doar să ajungi la o oarecare claritate.

Există cărţi întregi scrise pe tema găsirii menirii (pe unele dintre cele mai bune ţi le împărtăşesc în secţiunea bibliografică de la sfârşitul acestei cărţi şi pe site-ul meu), dar următoarele ponturi se numără printre preferatele mele.

Ţine minte că nu există un mod corect de a proceda. Călătoria fiecăruia dintre noi este unică,

dar cu toţii încercăm să ajungem în acelaşi loc - locul în care ne simţim cei mai fericiţi, mai însufleţiţi şi mai liberi să ne exprimăm.

* Chiar dacă ai dat lovitura şi ai cariera perfectă pentru tine, citeşte în continuare, deoarece aceste sfaturi te pot ajuta în toate domeniile vieţii tale.

Cum să înţelegi clar cine eşti şi care este menirea ta:

1. FII UN EXTRATERESTRU

Imaginează-ţi că eşti un extraterestru care pluteşte în spaţiul cosmic şi deodată te năpusteşti pe Pământ şi ocupi corpul tău. Ca extraterestru, totul din această viaţă este nou pentru tine. Te uiţi în jur - şi ce vezi? La ce se pricepe grozav această persoană în corpul căreia locuieşti? Când se distrează cel mai mult? Ce legături are? Ce resurse şi ce oportunităţi are la dispoziţie?

Ca extraterestru, pentru care totul este nou şi captivant, care nu are nimic de riscat şi niciun trecut pe care să îl tragă după el, ce vei face cu această viaţă nouă şi incredibilă în care ai intrat? Cum vei folosi acest nou corp şi această existenţă pentru a crea ceva fabulos şi extraordinar începând de acum?

Acest exerciţiu este extrem de util pentru a dobândi o nouă perspectivă şi pentru a ieşi din făgaşele noastre plictisitoare de scuze vechi şi obosite şi de obiceiuri jalnice. De asemenea, poate fi foarte folositor pentru a te face conştient de toate posibilităţile şi resursele uluitoare pe care le ai la îndemână şi pe care nu le preţuieşti sau pe care nu le vezi. Uneori e nevoie de un lucru atât de

simplu, ca a privi lucrurile cu alţi ochi, pentru a vedea că suntem incredibil de norocoşi. Fii un extraterestru timp de douăzeci şi patru de ore şi vezi ce idei îţi vin.

2. FĂ PRIMUL PAS CORECT

în loc să pierzi ore, zile şi ani în şir încercând să îţi calculezi următoarea mişcare perfectă, FĂ odată ceva. 0, cât timp pierdem răstălmăcind idei, imaginându-ne cum ar fi fost dacă..., inventând motive perfecte pentru care e bine şi apoi motive perfecte pentru care nu e bine, rozându-ne unghiile, făcându-ne prietenii şi rudele să îşi supravegheze cu atenţie apelurile telefonice, în caz că sunăm iarăşi şi vrem să trecem în revistă câteva idei. Nu te mai frământa şi ia măsuri. Nu trebuie să ştii exact unde vei ajunge, trebuie doar să începi cu un singur lucru care ţi se pare bun şi să faci în continuare lucruri care ţi se par bune şi să vezi unde te conduc.

Cele mai multe răspunsuri apar atunci când faci ceva, nu atunci când te gândeşti la ceva.

Când am descoperit că menirea mea este să fiu *coach,* mă aflam, în mod ironic, în mijlocul unei obsesii de o viaţă, încercând să-mi dau seama care naiba era scopul meu. Deşi am ştiut dintotdeauna că a fi scriitoare făcea parte din el, mai ştiam şi că nu eram menită să îmi petrec viaţa închisă într-o cameră cufundată în tăcere, singură şi pe jumătate înnebunită, luptându-mă cu vorbele pentru a le supune. îmi doream ceva care A) Să implice interacţiunea cu alţi oameni. B) Să îi ajute pe oameni într-un mod direct. C) Să fie foarte

distractiv. D) Să mă oblige să fac baie, să mă îmbrac şi să plec de acasă. Cam atât aveam pentru început, asta şi dorinţa mea puternică de a înţelege, aşa că atunci când o prietenă mi-a spus să mă interesez de un nou think tank antreprenorial destinat femeilor, m-am gândit să mă duc.

Fiecare dintre noi trebuia să vină cu un proiect la care să lucreze, dar eu nu aveam nimic, în afară de speranţa că îmi vor veni câteva idei, inspirându-mă din ideile prezentate de altcineva. După ce am stat acolo timp de patru săptămâni, privindu-le pe femeile din acea încăpere cum îşi dădeau seama ce le place să facă, cum îşi transformau ideile geniale în afaceri sau cum îşi dezvoltau afacerea pe care o aveau deja, eu încă nu aveam un proiect al meu. însă ştiam ce vreau să fac. M-am dus şi am întrebat-o pe îndrumătoare dacă avea nevoie de ajutor şi avea. M-a angajat şi am început să coordonez nişte grupuri, lucru care, după câţiva ani, m-a ajutat să îmi înfiinţez propriul cabinet de *coaching*, ceea ce m-a ajutat să lucrez cu clienţi din toată lumea, ceea ce m-a ajutat să ajung să stau la masa din bucătărie scriind această carte.

Indiferent cât de dezorientat te simţi acum, fii atent la sugestiile şi la oportunităţile care ţi se arată pe neaşteptate. Şi observă cum te simţi - există un lucru pe care, dintr-un anumit motiv, ţi se pare că ar fi bine să-l încerci? Ce ai spus dintotdeauna că ţi-ar plăcea să faci? A menţionat

cineva un curs, un profesor sau o carte care ţi-a rămas în minte? Fă primul pas către un lucru care ţi se pare potrivit şi vezi încotro te duce. Şi fă acest lucru ACUM.

3. FĂTOTCE-ŢI STĂ ÎN PUTERE, ORIUNDE AI FI

Odată ce faci acest prim pas, e posibil să nu ajungi imediat în situaţia la care visezi. S-ar putea să ajungi la o punte. Ar putea fi o punte extraordinară sau ar putea fi una oarecum neplăcută. Dar indiferent unde te face să ajungi primul pas, dacă vrei să înaintezi în continuare, apreciază locul în care te afli, mai degrabă decât să te simţi ruşinat, ţâfnos sau nerăbdător din cauza aceasta.

Tot ce faci pe parcursul călătoriei contribuie la locul spre care te îndrepţi

.Hai să zicem că te-ai hotărât că îţi vei urma fantezia de a ajunge o vedetă rock şi îţi iei o slujbă de chelner, pentru a avea un program flexibil şi a putea călători, a cânta la concerte şi a face înregistrări în studio. E clar că menirea ta e să faci muzică, nu să fii preocupat de faptul că supa franţuzească de ceapă a vreunui client cârcotaş e, chipurile, prea rece, dar în orice caz este crucial să îţi pese. Faptul că ai o atitudine pozitivă şi că eşti recunoscător pentru toate lucrurile care te ajută să îţi trăieşti viaţa la care visezi nu doar că îţi vor face viaţa mai plăcută şi îţi vor aduce bacşişuri mai mari, dar îţi vor creşte şi frecvenţa energetică şi vor atrage către tine oameni şi oportunităţi ce te vor duce în direcţia în care vrei să mergi.

Aici ţi-e cu adevărat util să fii prezent în moment. De acord, s-ar putea să nu fii pe scenă în faţa a mii de persoane făcând un salt în aer, însă aminteşte-ţi că faci totul pentru a reuşi, că înaintezi spre visul tău dând dovadă de curaj, că eşti înconjurat de miracole şi de oportunităţi incredibile. Lasă-te pe spate, relaxează-te şi fii recunoscător că trăieşti cu un scop, că te afli într-o frecvenţă energetică înaltă şi că tot ce ai nevoie se apropie tot mai mult de tine.

4. NU REINVENTA ROATA

Uită-te în jur şi vezi ce fac ceilalţi oameni. Care e persoana pe a cărei viaţă eşti foarte invidios? Ce fac oamenii şi ţi-ar plăcea şi ţie să faci? Cine crezi că e cea mai tare persoană din toate timpurile? Nu trebuie să îţi inventezi viaţa ideală de la zero, trebuie doar să îţi dai seama ce te face să simţi că trăieşti cu adevărat. Aşa că, dacă lucrurile pe care le face altcineva îţi stârnesc interesul, ia aminte. Ar putea însemna că menirea ta are ceva în comun cu a lui.

Fii precis cu privire la aspectele din viaţa lui care te entuziasmează. Te atrage faptul că el călătoreşte prin toată lumea? Faptul că are o rutină solidă? Sau că nu are o rutină? Că lucrează singur? Că lucrează despuiat? Că are ocazia de a fi pe-afară toată ziua? Că munceşte cu mâinile? Cu ochii? Cu urechile? Cu animalele de companie? Cu partenerul de viaţă? Cu cât eşti mai precis, cu atât îţi va fi mai uşor să creezi o imagine a ceea ce vrei.

Citeşte reviste care te interesează, vorbeşte cu cât mai mulţi oameni posibil, petrece timp prin locurile în care îşi petrec timpul şi oamenii care au

aceleaşi interese ca tine. Ieşi în lume şi nu se ştie niciodată ce lucruri poţi afla, care să-ţi influenţeze următoarea mişcare, sau ce persoană poţi întâlni care îţi va oferi următoarea oportunitate.

5. NU CĂDEA PRADĂ ÎNŞELĂTORIEI LOVITURII DE TRĂSNET

Cred că una dintre cele mai paralizante concepţii greşite este să presupunem că fiecare dintre noi are o singură chemare adevărată, care apare printr-o măreaţă străfulgerare, ce ne defineşte sufletul. Deşi există oameni care au ştiut din- totdeauna exact ceea ce vor să facă, există mult mai mulţi dintre noi, cei care îşi petrec mare parte din viaţă, dacă nu chiar întreaga viaţă, rătăcind şi căutând pe sub pietre şi pe după copaci pentru a afla cine sunt.

Nu te simţi vinovat dacă nu ai identificat acel lucru unic, măreţ şi perfect pe care ştii că ai venit să îl faci aici (apropo, la fel stau lucurile şi în privinţa găsirii acelui suflet pereche unic, măreţ şi perfect) şi simte-te bine, pentru faptul că probabil îţi vei îndeplini câteva meniri de-a lungul vieţii (şi poate şi relaţii).

Dacă stai să te gândeşti, oricum e logic să evoluezi pe măsură ce înaintezi în vârstă. Când mă gândesc la persoana care eram pe la douăzeci şi ceva de ani, în comparaţie cu cine sunt acum, nu-mi imaginez ceva mai neplăcut decât să urmez lucrurile cu care rezonam pe atunci.

Fă lucrurile care te încântă pe moment, în fiecare moment, şi acest lucru te va conduce către o viaţă minunată.

6. ASCULTĂ-ŢI INTUIŢIA

Dacă vrei cu adevărat să intri în contact cu şinele tău, cu ceea ce îţi place să faci şi cu cei cu care îţi place să faci asta, dedică-ţi un pic de timp pentru a-ţi ascuţi intuiţia. Unul dintre cele mai bune moduri pentru a face asta este să petreci cinci minute în liniște, singur, în fiecare zi. Ne petrecem cea mai mare parte a timpului înaintând la viteză maximă, atât din punct de vedere fizic, cât şi mental, şi trecem chiar peste răspunsurile pe care le căutăm, deoarece nu le putem auzi din cauza gălăgiei. Atunci când stai liniştit şi pui întrebarea, primeşti un răspuns. în cele din urmă. Fii perseverent, ai răbdare şi aşteaptă să primeşti veşti de la ghidul tău interior. Ai toate răspunsurile de care ai nevoie, trebuie doar să le dai ocazia de a răzbate până la tine.

7. URMEAZĂ-TI VISURILE

Acum că ţi-am oferit cele mai blânde şi cele mai bune modalităţi pentru a-ţi da seama ce îţi doreşti, îţi voi sugera ceva ce probabil n-o să-ţi placă prea mult: acţionează drastic şi urmează-ţi visurile. La ce îţi zboară mintea atunci când te uiţi pe fereastra trenului, înainte să adormi seara sau atunci când te prefaci că asculţi pe cineva foarte plictisitor, care vorbeşte foarte mult? Te afli pe scenă făcând un număr de stand-up comedy în faţa a mii de fani isterici? Eşti înconjurat de frumoşii tăi copii, în cea mai fericită şi mai confortabilă casă? Eşti celebrat pentru că ai construit orfelinate în toată lumea? Fă acest exerciţiu, ca şi cum banii nu ar fi o problemă. Explorează ceea ce îţi aduce o mare bucurie, în loc

de ceea ce crezi că trebuie să faci pentru a supravieţui. Dacă ai avea o rezervă nelimitată de bani, ce ai face toată viaţa?

Visurile noastre sunt asemenea unui vizor care ne dezvăluie cel mai mult cine suntem şi ceea ce credem că este extraordinar. Oricât de neobişnuite şi de ridicole ar părea, ele semnifică ceva pentru noi şi de obicei reprezintă versiunile noastre cele mai importante şi cele mai bune. Visurile noastre reprezintă realitatea noastră într-o lume lipsită de justificări.

Până una, alta, cu toţii ne-am simţi umiliţi dacă cineva ar putea să ne citească gândurile şi să ne surprindă în fapt - „Ştiu, e cu totul stupid, vreau să cânt pe Broadway". Ei bine, chiar *e* stupid? Cineva deja face asta, aşa că tu de ce nu ai putea?

De cele mai multe ori ne prefacem că nu ştim clar care ne este menirea, când de fapt nouă ne e groază să dăm ochii cu ea deoarece pare prea dificil sau imposibil să ne câştigăm traiul pe baza ei sau deoarece iese cu totul din discuţie pentru noi.

Dar dacă totuşi ai îndrăzni să-ţi laşi deoparte scuzele şi ruşinea pentru faptul că îţi doreşti să fii monumental şi fabulos şi ai încerca cu adevărat, dând tot ce ai mai bun? Dacă te-ai hotărî să faci cel mai scandalos şi mai provocator lucru la care ai îndrăznit vreodată să visezi cu ochii deschişi, indiferent de ce ar gândi altcineva, inclusiv şinele tău îngrozit?

ASTA ar însemna să trăieşti cu adevărat.

8. IUBEŞTE-TE PE TINE ÎNSUŢI

De parcă ai fi unicul
„tu" care există

.CAPITOLUL 9:

BĂRBATUL CARE PURTA O PIELE DE ANIMAL ÎN JURUL ŞOLDURILOR

E mai bine să fii detestat pentru ceea ce eşti decât să fii iubit pentru ceea ce nu eşti.
- André Gide; autor francez, laureat al Premiului Nobel, explorator neînfricat al sinelui propriu

în luna mai plec de fiecare dată în drumeţie, colindând natura sălbatică din sud-estul statului Utah, împreună cu doi vechi prieteni. Este unul dintre cele mai extraordinare şi cele mai ciudate locuri în care am fost vreodată: creste de stâncă uriaşe, zimţate şi de un roz obscen ies din pământ ca nişte bucăţi uriaşe de carne crudă; turnuri de gresie albe, galbene şi purpurii se întind şi se răsucesc ca nişte sculpturi din caramel; crăpături adânci în scoarţa terestră formează canioane înguste, ca nişte catedrale, ai căror pereţi, neteziţi de viituri şi de furtuni de nisip, îşi schimbă culorile de la o clipă la alta, pe măsură ce razele soarelui se deplasează prin deschizătura îngustă de sus.

E ca pe lună. Doar că e şi mai grozav.

Străbatem cu veselie acest univers alternativ, culegând pietre colorate, căţărându-ne pe bolovani şi ciondănindu-ne ca să stabilim care vultur, şarpe sau capră de munte ar trebui să primească premiul pentru „Cea mai impresionantă creatură a zilei". Pentru că prietenii mei sunt nişte exploratori excelenţi, ne afundăm şi mai mult în natură, acolo unde nu sunt poteci şi cu atât mai puţin alţi oameni. în cei şaisprezece ani de când

mergem acolo, am putea practic să numărăm pe degetele de la o mână oamenii pe care i-am întâlnit în timpul drumeţiilor noastre. Motiv pentru care am fost atât de surprinsă şi de neîncrezătoare atunci când prietenul meu, Tom, care o luase înainte pentru a găsi un loc în care să ne instalăm tabăra pe timpul nopţii, ne-a spus că a văzut pe cineva. „Tocmai am întâlnit un tip foarte sălbatic", a zis el când l-am ajuns din urmă. „Purta doar o piele de animal în jurul şoldurilor şi o bentiţă. Avea şi o suliţă în mână. A spus că trăieşte în canion de treisprezece ani."

„Era călare pe un dragon fermecat?"

„Vorbesc serios."

„Şi unde e ?"

„S-a dus să îşi verifice capcana pentru veverițe. Dar s-ar putea să se întoarcă."

„Hhmmmmmm...."Tom nu ştie să mintă şi oriunde ar fi vrut să ajungă cu gluma lui, nu reuşea să fie amuzant, aşa că mi-am lăsat jos rucsacul şi am început să îmi montez cortul, ascultându-l doar pe jumătate. După câteva minute, când mă aplecam să îmi bat în pământ unul dintre ţăruşi, m-am uitat printre picioarele mele şi am văzut o pereche de picioare bronzate, în sandale făcute manual, cu gambe puternice şi dezgolite, şi o veveriţă moartă legănându-se de coadă, ţinută într-un pumn. M-am ridicat, m-am întors şi l-am văzut pe bărbatul care purta o piele de animal în jurul şoldurilor.

Ceea ce Tom nu menţionase era faptul că bărbatul cu o piele de animal în jurul şoldurilor

arăta extraordinar de bine - avea până în patruzeci de ani, un corp cu mușchi bine definiți, zvelt și bronzat, ca al unui sălbatic, și părul șaten zbârlit, cu o barbă pe măsură - un adevărat Tarzan al zilelor noastre, Ucigaș de Bizoni și Fleștea Doamnelor. Ceea ce, oricât de uluitor ar fi fost, m-a făcut imediat puțin suspicioasă în privința lui. La asta se adăuga și faptul că fâșia pe care o purta în jurul șoldurilor era croită impecabil și părea să fie făcută dintr-o piele moale, italienească, și nu din blana jerpelită a vreunui iepure din zona canionului. *Poți să mi-o dai ca să mă uit mai bine la ea, te rog?* Felul în care arăta el era un pic prea clișeic. Nu putea să poarte pur și simplu pantaloni scurți? Și *chiar* avea de gând să mănânce veverița aia? Totuși, ne-am adunat în jurul lui ca în jurul unui purceluș de lapte la bâlci, copleșiți de norocul nostru. De data asta nu încăpea discuție; în mod cert găsiserăm cea mai impresionantă creatură a zilei.

Era foarte prietenos și ne-a răspuns la toate întrebările într-un ritm calm, reținut, explicându-ne că acesta și câteva dintre canioanele învecinate erau locurile care deveniseră casa lui. Ne-a spus foarte prozaic că societatea modernă i se părea inutil de complicată și de prost gândită, în asemenea măsură încât prefera să trăiască doar cu ceea ce îi punea la dispoziție natura, făcându-și provizii de grâne iarna și dormind într-o peșteră. Ceea ce m-a frapat mai mult decât faptul că își tăia părul cu o piatră ascuțită și că probabil nu purta lenjerie intimă a fost faptul că nu avea niciun fel de regrete. Stăteam cu toții acolo, roind în jurul lui, și

dintr-odată ne-am simțit ridicoli, cu bocancii noștri scumpi pentru drumeții și hainele cu protecție UV, în timp ce el descria cum i-a luat săptămâni întregi să cioplească arcul și săgeata pe care le-a folosit să ucidă căprioara ale cărei piei le folosea acum pe post de așternuturi.

„Bravo lui", m-am gândit privindu-l cum se îndepărtează, legănându-și veverița ca pe o poșetă. El nu își făcea griji cu privire la ce ar trebui să facă, cu privire la lucrurile pe care le rata sau cu privire la ce ar crede o fată din L.A. despre peticul excentric din piele de animal pe care îl purta în jurul șoldurilor. El se bucura că poate fi autentic, fără griji, în mijlocul pustietății.

Vreau și eu să fiu ca bărbatul acela care purta o piele de animal în jurul șoldurilor.

IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Oricine ai fi cu adevărat

.PARTEA A 3-A CUM SĂ EXPLOATEZI

FILONUL PRINCIPAL

CAPITOLUL 10: BAZELE MEDITAŢIEI

Nu eşti niciodată singur sau neputincios. Eşti călăuzit de aceeaşi forţă care călăuzeşte stelele.
- Shrii Shrii Anandamurti; filozof indian, revoluționar al societății; autor, compozitor

Meditaţia, sau a sta nemişcat fără să te gândeşti la nimic, este unul din acele lucruri care pot fi pe atât de stupid de simple, pe cât sunt de surprinzător de dificile. îmi aminteşte de acele concursuri în care o grămadă de oameni

stau în jurul unei maşini sau al unui camion nou-nouţ şi cel care îşi ţine mâinile pe el cel mai mult timp îl câştigă şi îl poate lua acasă. Câştigătorul ajunge pe prima pagină a ziarului local, victorios şi somnoros, zâmbind din spatele volanului unei maşini proaspăt câştigate, cu degetul mare în sus, în faţa aparatului de fotografiat. „Jill Boender, din

Tarrytown, a fost în acest weekend mândra câştigătoare a Concursului Chevrolet 2012, din Green Bay, Wisconsin. Jill a învins alţi 68 de participanţi din toată ţara, stând 173 de ore şi 9 minute în parcarea de l

aHome Depot, cu mâinile plasate în aceeaşi poziţie, pe capota unui Chevrolet Silverado, care avea să devină în curând noua ei maşină. „Sunt atât de entuziasmată că am câştigat", a spus ea. „Concurenţa a fost strânsă, au fost câţiva oameni despre care am crezut că nu vor renunţa, dar eu am dat efectiv tot ce am avut mai bun."

Şi în cazul meditaţiei, simplitatea te induce în eroare. *Doar de atâte nevoie pentru a mă conecta cu Energia Sursă? Să stau acolo şi să nu fac nimic? N-are cum să fie atât de uşor.*

Ei bine... este.

Şi nu este.

De aceea se numeşte exerciţiu de meditaţie.

Atunci când eşti tăcut şi meditezi, chiar şi timp de cinci minute, şi începi să observi cu adevărat gândurile care se ascund în mintea ta, e de-a dreptul... edificator. Dacă eşti ca mai toţi oamenii, cele mai multe gânduri ale tale sunt cam la fel de valoroase şi de interesante ca nişte copii de doi ani care se ceartă din cauza unui biberon. Scopul este să îţi goleşti mintea de sporovăieli, astfel încât să poţi intra în legătură cu Energia Sursă şi să îţi asculţi, în schimb, ghidul interior.

îţi voi explica cum să meditezi, dar în primul rând vreau să-ţi recomand să porneşti de jos şi să avansezi. încearcă să meditezi timp de cinci până la zece minute în fiecare zi şi mai adaugă timp pe măsură ce eşti mai puţin agitat.

Nu există o metodă corectă sau greşită de a face acest lucru, o durată de timp stabilită, lucruri pe care ar trebui să le simţi, reguli referitoare la cum trebuie să stai sau unde trebuie să faci asta. Tot ce

contează este să faci asta, dacă vrei să îţi îmbunătăţeşti viaţa în mod considerabil. E ca atunci când bei multă apă, faci mişcare regulat sau nu vorbeşti de rău despre alţi oameni - nu *eşti obligat* să faci aceste lucruri şi tentaţia de a le neglija este extrem de mare, dar, dacă devin un obicei, nu numai că vei începe să le simţi nevoia, dar întreaga viaţă ţi se va schimba. Acest lucru se întâmplă pentru că atunci când medităm, intrăm în Vortex şi în legătură cu Energia Sursă, care, în mod automat:

- Ne aduce în momentul prezent
- Ne creşte frecvenţa
- Ne deschide pentru a primi informaţii şi idei infinite
- Ne relaxează
- Ne eliberează de stres
- Ne consolidează intuiţia şi capacitatea de concentrare
- Ne permite să auzim mai clar vocea noastră interioară
- Ne umple de lumină şi de iubire
- Ne binedispune
- Ne ajută să ne iubim pe noi înşine

Atunci când medităm şi ne aflăm în Vortex e ca şi când am avea parte din plin de măreţie.
Iată paşii foarte succinţi şi simpli pentru câteva moduri diferite de a medita:

MEDITAŢIA DE BAZĂ
• • Stai pe podea într-o poziţie confortabilă, cu picioarele încrucişate, sau pe un scaun, cu mâinile pe genunchi sau în poală.îndreaptă-ţi spatele şi relaxează-ţi toată faţa, în special maxilarul şi fruntea.
• închide ochii sau ţine-i deschişi şi priveşte lung la un punct de jos, aflat la câţiva metri de tine, dacă acest lucru te ajută să-ţi păstrezi concentrarea şi să nu adormi.
• Concentrează-te asupra respiraţiei. Observă cum aerul intră şi iese din corp; nu trebuie să respiri într-un mod anume. Doar concentrează-te asupra ei.
• Eliberează-te uşor de orice gând care îţi vine în minte şi concentrează-te din nou asupra respiraţiei. Menţine-ţi mintea cât se poate de limpede şi de liberă şi fii atent la momentele spontane de intuiţie, care s-ar putea sau nu să apară.
Pam, pam! Asta-i tot.
OPŢIUNI ŞI SUGESTII:
1. Pune o alarmă. Ai destule gânduri care să te distragă şi fără să verifici ceasul la fiecare treizeci de secunde pentru a vedea de cât timp faci asta.
2. Aprinde o lumânare şi concentrează-te asupra ei. Uneori, faptul că ai un loc în care să îţi odihneşti ochii te poate ajuta să devii echilibrat şi să intri în Zonă. în timp ce meditezi, aşază-te cu faţa la o lumânare pusă pe podea şi vezi ce efect are.
3.Imaginează-ţi o rază de lumină strălucitoare care coboară din cer, pătrunde în tine prin

creştetul capului, trece prin tot corpul tău, iese prin şezut şi se îndreaptă iar spre cer, realizând astfel un cerc complet. Uneori mi se pare mai uşor să mă concentrez în acest mod, decât prin metoda foarte cunoscută a respiraţiei, plus că mă umple cu energie şi lumină şi mă face să mă simt şi mai profund legată de Energia Sursă.

4. Foloseşte o mantră. Uneori când mintea mea este foarte agitată, folosesc o mantră pentru a o liniști. Repet în minte un cuvânt sau o expresie precum „iubire" sau „mulţumesc" sau „da, vă rog" sau „om" ceva care să mă facă să mă simt bine şi să fie relativ neutru, dar cred că ai putea folosi şi o mantră precum „chiftea", dacă aşa preferi.

5. încearcă să faci asta dimineaţă la prima oră pentru a nu avea atenţia abătută de ceea ce se întâmplă în ziua respectivă. Vei fi şi mai conectat deoarce abia te-ai trezit din somn.

6. Dacă e ceva în viaţa ta de care te-ai apucat sau la care lucrezi deja, poţi să îţi stabileşti un scop/să ceri ajutorul în timpul exerciţiului de meditaţie. Meditaţia înseamnă să primeşti informaţii din partea Universului. Sunt două moduri prin care poţi face acest lucru: A) începe cu o întrebare, ceva de gen ul, *Cum să procedez cu fiul meu adolescent care e o pacoste?* Şi vezi ce răspunsuri îţi apar, dacă îţi apar,în timp ce meditezi sau B)întâi meditezi, deschizi canalul, te eliberezi de sporovăieli şi apoi adresezi întrebarea, într-un moment de claritate şi de

conectare, şi vezi ce răspuns primeşti, dacă primeşti vreunul.

MEDITAŢIA GHIDATĂ

Există nenumărate CD-uri şi DVD-uri pe care diverşi hipi- oţi şi guru le-au făcut de-a lungul anilor pentru a te călăuzi în meditaţie. îţi sugerez să fii călăuzit atunci când începi, dacă îţi este greu să îţi convingi mintea să se supună. Ele sunt nişte roţi ajutătoare excelente şi le mai folosesc şi eu uneori, în special dacă vreau să

mă concentrez pe ceva anume

.De asemenea, există peste tot centre de meditaţie ghidată şi e chiar plăcut să meditezi în grup din când în când - te poţi hrăni efectiv cu acea energie şi poţi dobândi disciplina de a sta într-un loc pentru o perioadă de timp îndelungată. Caută centre de meditaţie şi ashramuri din zona ta. Uneori studiourile de yoga organizează şi ele meditaţii ghidate.

INTONAREA MANTRELOR

Intonarea mantrelor este de asemenea un mod minunat de a intra într-o stare de meditaţie. Poţi repeta o mantră întruna de unul singur, cu voce tare sau, dacă preferi să eviţi să fii arestat sau să râdă cineva de tine, o poţi face în cadrul unui grup, participând la un curs de meditaţie Kirtan. Meditaţia Kirtan presupune intonarea mantrelor sanscrite care au la bază chemarea şi răspunsul sau a cântecelor devoţionale şi poţi participa la cursuri la un studio de yoga sau la un centru de meditaţie. încearcă şi Meditaţia Transcedentală, o formă de meditaţie ce presupune să repeţi mantrele şi să stai aşezat de două ori pe zi, timp de douăzeci de minute, de fiecare dată.

Am avut câteva experienţe destul de profunde în timp ce meditam; am văzut cum pereţii se topeau în jurul meu, m-am simţit de parcă aş fi levitat şi am trăit o stare de euforie atât de intensă încât aproape că m-a durut. Am avut şi experienţe extraordinar de superficiale; am adormit, m-am agitat tot timpul şi m-am gândit ce să gătesc la prânz, am fost cu totul în Zonă şi apoi mi-am dat seama că sunt acolo şi m-am gândit,

Grozav, sunt în Zonă! îndepărtându-mă astfel de Zonă.

Partea importantă e să insişti să fii acolo. Chiar dacă te afli în Zonă doar pentru un minut, din cele treizeci în care stai acolo, în cele din urmă acest lucru va produce o diferenţă semnificativă în viaţa ta.

Cred că meditaţia e chiar mai esenţială acum, când avem la îndemână toate aceaste mijloace tehnologice de comunicare şi când distragerea atenţiei a devenit un mod de viaţă. Deşi cred sincer că noi, ca specie, devenim din ce în ce mai conştienţi, sunt uimită de faptul că, în acelaşi timp, intervalul în care ne putem concentra atenţia se micşorează rapid. Ieri jucam tenis cu cineva care a primit un sms, şi-a scos telefonul şi l-a verificat *în timp ce jucam un punct.* E uimitor că încă mai putem vorbi folosind propoziţii întregi. **Pe lângă faptul că este unul dintre instrumentele cele mai eficiente de care dispunem pentru creşterea conştientizării, meditaţia reprezintă o pauză bine-venită de la toată nebunia şi ne va ajuta să nu devenim cu toţii nişte prostănaci împrăştiaţi, pe măsură ce ne apropiem de minunata şi extrem de provocatoarea lume nouă.CAPITOLUL 11:**

CREIERUL ESTE SCLAVUL TĂU

Mintea e Stăpânul atotputernic ce modelează şi plămădeşte,
Iar Omul este Mintea, şi el veşnic foloseşte
Unealta Gândirii cu care, sculptând tot ce voieşte,
Mii de bucurii şi mii de nenorociri zămisleşte:
El gândeşte în taină şi ceva se împlineşte:

Mediul nu-i decât oglinda în care se privește.[1]
- James Allen; autor veteran, pontif al dezvoltării personale

Cât de des te oprești pentru a observa cât de genial este Universul nostru? Cu toate componentele lui în mișcare, cu perfecțiunea matematică, cu reacțiile chimice, cu lanțurile trofice, cu gravitația și cu toată eficiența magnifică și cu complexitatea care îl reprezintă? Această etalare a unei uluitoare splendori nu a luat ființă brusc, printr-un noroc chior, ci a fost gândită. Natura este o mașinărie care funcționează ca pe roate, creată de o inteligență universală, în care nimic
nu este irosit; nimic nu e lăsat la voia întâmplării și toate lucrurile au un scop și conlucrează, strâns legate și în deplină compatibilitate pentru a crea întregul său caracter năucitor.

Cu alte cuvinte, Energia Sursă e deșteaptă foc.

După cum afirmă James Allen, filozoful și pionierul britanic al dezvoltării personale, în versurile care deschid acest capitol: *„Mintea e Stăpânul atotputernic ce modelează și plă-mădește, /Iar Omul este Mintea... "* - cu toții suntem chiar substanța gânditoare care a fost folosită pentru a ne crea. Alo?! Cât de important este acest lucru?

Acesta este motivul pentru care gândirea pozitivă este foarte populară, pentru care

---

1 Versuri extrase din cartea *Cum gândește omul* de James Allen, apărută în format audio și tipărit la Ed. Act și Politon, București, 2016, tr. Monica Medeleanu (n.red.)

convingerile subconştiente negative sunt atât de dificile şi motivul pentru care meditaţia şi faptul că înveţi să îţi dirijezi gândurile şi să te iubeşti pe tine însuţi îţi pot schimba viaţa.

Gândurile noastre sunt cele mai eficiente instrumente pe care le avem.

Gândesc, deci pot crea lucruri mărețe. Sau lucruri îngrozitoare. Dar ideea de bază este că prin gândurile noastre ne creăm realitatea.

Este şi motivul pentru care dacă tu crezi în iluzia pe care o trăieşti în momentul prezent, te subapreciezi, în cazul în care aceasta reprezintă mai puţin decât îţi doreşti. Tu ai creat cu gândurile tale realitatea în care exişti acum, ceea ce înseamnă că poţi folosi aceeaşi putere a gândului pentru a o schimba. După cum afirmă atât de genial Wallace Wattles, autorul cărţii *The Science ofGetting Rich (Ştiinţa de a deveni bogat)*[1]-.

Să gândeşti ceea ce vrei să gândeşti înseamnă să
gândeşti adevărul, indiferent de aparenţe

1 *Ştiinţa de a deveni bogat,* Ed. Curtea Veche, Bucureşti, 2007 (n.red.) 103

.Să gândeşti ceea ce vrei să gândeşti înseamnă să gândeşti adevărul - nu e cea mai bună veste care a existat vreodată? Nu contează cum arată realitatea ta în prezent, pentru că locul în care îţi doreşti să te afli este adevărul, întreg adevărul şi numai adevărul, şi dacă îţi concentrezi mintea asupra lui, crezi că este real şi că se află deja aici şi iei măsuri decisive, acesta se va manifesta.

Acesta este punctul în care majoritatea oamenilor iau atitudine şi spun ceva de genul: „Stau în bucătăria mea amărâtă, mâncând o conservă de ton cu o lingură de plastic şi tu îmi spui mie că nu ăsta e adevărul? îmi spui că adevărul e că stau la piscină cu preşedintele Statelor Unite ale Americii?" Dacă îţi *doreşti* cu adevărat să stai la piscină cu preşedintele Statelor Unite ale Americii şi eşti hotărât cu orice preţ să creezi acest lucru, în tot ce ţine de gândirea şi de faptele tale, atunci este adevărul.

Ai observat vreodată că un grup de oameni pot urma acelaşi curs, hai să zicem că este un curs despre cum să îţi începi propria afacere în domeniul *coaching*-ului şi cu toţii primesc aceleaşi informaţii şi instrumente, dar unii îl vor termina şi sigur vor avea succes, iar alţii vor cădea în nas? Chiar dacă toţi îşi doresc la fel de mult să reuşească, să creeze materiale frumoase de marketing şi *să facă* lucruri asemănătoare, cei cu starea de spirit potrivită sunt cei care vor reuşi. Cei care dau lovitura sunt cei care se văd pe ei înşişi dând lovitura, cei care cred cu adevărat în ei şi în ceea ce vând, cei care îşi reamintesc cât de mult vor să îmbunătăţească vieţile oamenilor prin

serviciile lor de *coaching,* cei care sunt entuziasmaţi să fie compensaţi pentru că vând astfel de servicii şi nu au convingeri subconştiente care să îi limiteze şi să îi reţină. Celor care se simt ciudat sau îşi fac griji că sunt agresivi şi enervanţi sau care cred în subconştientul lor că nu merită sau că nu pot avea succes - lor n-o să le meargă atât de bine.

Gândurile şi convingerile tale îţi determină realitatea, aşa că dacă vrei să o schimbi, trebuie să îţi schimbi convingerile. Problema este că cei mai mulţi oameni sunt foarte protectori faţă de convingerile lor şi de obicei sunt destul de arţăgoşi, dacă sugerezi că poate există o altă versiune a adevărului. *Nu mă pricep la vânzări, am un ghinion teribil, mi-e frică să zbor, căsătoriile nu durează mult, am picioare urâte, sunt lefter...* „Mă faci mincinoasă? Mă vezi mergând de braţ cu un iubit arătos? Nu, nu mă vezi, mă vezi stând cu o pisică în poală, alături de broderia mea, pentru că sunt varză în materie de relaţii - ăsta-i adevărul şi aşa a fost dintotdeauna." Şi pentru tine acesta va fi adevărul, atât timp cât alegi să gândeşti aşa. Atât timp cât hrăneşti bestia, ea va continua să trăiască.

Din momentul în care vei avea curajul să începi să crezi în ceea ce nu s-a întâmplat încă, realitatea va începe să se transforme. URMĂTOARELE LUCRURI SUNT EXTREM DE IMPORTANTE, AŞA CĂ TE ROG SĂ FII FOARTE ATENT: Mai întâi trebuie să îţi schimbi gândirea şi apoi apar dovezile. Marea noastră greşeală e că procedăm invers. Cerem să vedem dovezile înainte să credem că este adevărat.

Amintește-ți, tot ce îți dorești există chiar aici și acum. Trebuie doar să îți schimbi percepția pentru a face ca acel lucru să se manifeste.

„OK, bine. Cred că stau la piscină cu președintele Statelor Unite ale Americii. Și acum ce? îl sun pur și simplu? Sau apar la Casa Albă în șlapi, cu un prosop în jurul gâtului?". Când faci saltul și crezi în ceea ce nu s-a întâmplat încă, nu e obligatoriu să știi cum să realizezi acel lucru, căci dacă ai fi știut cum, probabil că ai fi făcut-o deja. Aici ne referim la schimbarea radicală a realității tale, așadar, probabil că modul în care vei proceda se află, de asemenea, în afara conștientizării tale la momentul actual.

Treaba ta nu este să știi *cum*, ci să știi *ce* și să fii deschis pentru a-l descoperi și a-l primi pe *cum.*

Continuă să te gândești la obiectivul tău, fă tot ce ȘTII să faci pentru a-l face să se întâmple, hotărăște cu o determinare neclintită că se va întâmpla și urmărește cu atenție oportunitatea.

Am avut o clientă care a mers în Toscana și a vizitat o casă care era de vânzare în perioada în care ea se afla acolo. La vremea aceea, ea era barmaniță și poetă și abia strângea banii necesari să cumpere un bilet de avion spre Italia, ce să mai vorbim despre a-și cumpăra o vilă toscană, dar cu toate astea a vizitat-o și s-a îndrăgostit iremediabil de ea. Deși în sufletul ei a știut imediat că era casa ei, mai știa și că prin contul ei bancar sufla vântul. Cu toate astea însă le-a cerut proprietarilor să o scoată de pe piață, pentru că urma să găsească o modalitate de a o cumpăra.

Aşa că vine acasă cu avionul, zăpăcită, gândindu-se că poate a înnebunit de tot, dar rămâne fermă pe poziţii şi începe să vorbească cu diverse persoane, rugându-le să îi dea nişte idei. E copleşită aproape imediat de o grămadă de avertismente din partea tuturor celor apropiaţi: *Eo responsabilitate uriaşă, ca să nu mai vorbim despre toate complicatiile care vin din faptul că e în altă ţară şi din câte ştiu, tu nu vorbeşti italiana, nu eşti cetăţean italian şi nici nu ştii absolut nimic despre ce înseamnă să ai o casă şi ţinând cont că nici măcar nu îţipermiţisă îţi faci un detartraj, cum ai de gând să plăteşti o ipotecă şi bla, bla, bla. Cu toate acestea, ea nu se dă bătută, pentru că, în ciuda tuturor dovezilor contrare, ea crede că aceasta este casa ei. Acesta este adevărul ei.*

în cele din urmă, cineva menţionează ideea de a preîn- chiria pentru anumite perioade de timp casa ca să strângă bani să o cumpere. Oamenii ar putea plăti cu un an în avans pentru perioda de timp în care vor sta în casă, ea ar trebui doar să vândă destule sejururi pentru a plăti casa şi, *voilâl* Mai târziu descoperă că acest lucru este ilegal, se întoarce la proiecte, încearcă un milion de alte lucruri, descoperă că de fapt *nu* este ilegal, apoi încasează în avans destule chirii şi împrumută nişte bani şi, ca să scurtăm povestea, altfel lungă şi cu multe suişuri şi coborâşuri, acum este de câţiva ani proprietara vilei şi se gândeşte să-şi mai cumpere una.

Trebuie să îţi controlezi gândurile, dacă vrei să îţi schimbi viaţa. După cum a scris pe bună dreptate Albert Einstein: „Lumea, aşa cum am

creat-o noi, e un proces al gândirii noastre. Nu poate fi schimbată fără să ne schimbăm gândirea."

Iată câteva modalităţi testate şi adevărate pentru a-i arăta creierului cine conduce:

CERE ŞI ŢI SE VA DA Fii liniştit, intră în Zonă şi în legătură cu Energia Sursă. Eliberează-te de sporovăielile din mintea ta şi creează-ţi un spaţiu curat şi gol pentru a imprima gândurile despre ceea ce vrei în substanţa gânditoare uriaşă care este Energia Sursă. Cere ceea ce îţi doreşti, trimite un mesaj frumos şi clar, într-un spaţiu frumos şi clar, şi începe procesul de manifestare.

POARTĂ-TE CA ŞI CUM AR FI POSIBIL

Dacă îţi doreşti foarte mult un lucru, chiar dacă nu ai nicio dovadă că ar fi posibil să îl obţii, crede oricum că e posibil. Pre- fă-te, până reuşeşti. Fă-o în pofida a ceea ce gândeşti. Poartă-te ca şi cum ar fi posibil. Dacă ai o dorinţă intensă şi arzătoare să stai la piscină cu preşedintele Statelor Unite ale Americii, gândeşte-te la lucrurile la care s-ar gândi o persoană care stă la piscină cu liderul lumii libere. Mergi şi alege-ţi costumul de baie pe care îl vei purta. Gândeşte-te despre ce veţi vorbi. Adună-ţi fotografiile din excursia la Marele Canion pentru a i le arăta comandantului suprem. Pregăteşte-te pentru eveniment. Spune-ţi că se va întâmpla. Poartă-te ca şi cum s-ar întâmpla. Pune-te în situaţii în care vei întâlni oameni care pot face acest lucru să se întâmple. Rămâi larg deschis oportunităţilor care te pot conduce către obiectivul tău. Trăieşte, mănâncă, dormi şi respiră viziunea ta. S-ar putea să te simţi ca un nebun, dar nu vei fi nebun, când vei juca Marco Polo cu preşedintele.

ÎMBUNĂTĂŢEŞTE-ŢI MEDIUL

Dacă aspiri să ai un stil de viaţă superior celui actual şi mai inspirator şi dacă vizualizezi activ acest lucru, va fi destul de dificil să fii reţinut în privinţa gândurilor care se manifestă foarte vizibil, dacă de fiecare dată când opreşti în faţa casei tale dărăpănate auzi în minte melodia de pe genericul serialului *Sanford and Son*[1]. Aşadar, chiar dacă te vei gândi şi îţi vei imagina schimbarea înainte ca ea să aibă loc, fă tot ce poţi pentru a aduce câteva îmbunătăţiri în punctul în care te afli acum. Zugrăveşte casa şi fă curăţenie. Ia-ţi mobilă nouă sau repară ce ai deja. Aruncă ce e de prisos, aerisește, agaţă pe pereţi obiecte de artă care să te inspire. Acest lucru nu doar că te va ajuta să-ţi menţii o frecvenţă ridicată, dar va şi alerta Universul că nu e de glumit, că faci tot ce poţi şi că aştepţi instrucţiuni suplimentare cu privire la *cum să procedezi*.

ALCĂTUIEŞTE UN PANOU AL VIZIUNILOR

Mintea noastră gândeşte folosind imagini: Dacă cineva spune „un cal dat cu ruj de buze roşu" îţi creezi imediat în minte o imagine a unui cal dat cu ruj roşu. A oferi minţii multe imagini cu lucrurile şi experienţele pe care vrei să le faci să se manifeste - casa visurilor tale din Mexic, cu o piscină imensă, să te rostogoleşti pe plajă cu un iubit incredibil de arătos, să te oferi voluntar pentru a-i ajuta pe copii să înveţe să citească la biblioteca locală, să râzi până nu mai poţi înconjurat de prieteni dragi - este extrem de

1 Serial de comedie din anii '70, al cărui personaj principal este un comerciant de vechituri, (n.tr.)

eficient, pentru că mintea ta trimite acea imagine către Energia Sursă, care începe procesul de a o atrage. Decupează imagini cu locuri, oameni, lucruri şi experienţe pe care le doreşti în viaţa ta, lipeşte-le pe un panou şi agaţă-l undeva unde îl vei avea sub ochi toată ziua. Am văzut oameni care au obţinut rezultate absolut demenţiale făcând acest lucru. S-au manifestat până la cele mai mici detalii, au ajuns să aibă exact aceeaşi casă, aceeaşi piesă de mobilier sau acelaşi loc de muncă pe care l-au pus pe panou. E o nebunie. Şi super uşor. E ca şi cum ai avea o zi în care îţi dezvolţi abilităţile practice împreună cu Dumnezeu. încearcă.

ÎNCONJOARĂ-TE DE OAMENI CARE GÂNDESC AŞA CUM ÎŢI DOREŞTI SĂ GÂNDEŞTI ŞI TU

Când îţi petreci timpul cu oameni care se lamentează, care sunt pesimişti, drogaţi, deprimaţi, speriaţi şi care consideră că viaţa e nedreaptă, cu greu te poţi menţine într-o stare de spirit pozitivă. Păstrează distanţa faţă de oamenii cu o minte îngustă şi cu idei limitative şi începe să petreci timp cu oamenii pentru care posibilităţile nelimitate sunt o realitate. înconjoară-te de oameni care îşi pun în aplicare ideile lor măreţe, care iau măsuri pentru a face o schimbare pozitivă în lume şi pentru care nimic nu pare inaccesibil.

Alege în mod conştient să faci acest lucru. Şi dacă nu cunoşti pe nimeni care să aibă o minte sclipitoare, atunci du-te şi fă-ţi câţiva prieteni noi. Dacă te opreşti la „nu găseşti aşa ceva pe-aici", acesta va fi adevărul şi va da tonul indolent al modului în care vei încerca să manifeşti toate celelalte lucruri în viaţă. Modul în care faci un lucru

e modul în care le faci pe toate. Du-te şi găseşte nişte oameni care te fac să te simţi de parcă poţi să sari peste clădiri înalte dintr-un singur salt. Fii clar în privinţa celor pe care vrei să-i întâlneşti şi fă un efort susţinut şi du-te să îi întâlneşti. Cere-i Universului să te pună în legătură cu ei, gândeşte-te la locurile unde ar putea să îşi petreacă timpul sau la lucrurile pe care le-ar face şi înscrie-te şi tu acolo. Să te afli printre oameni inspiraţi, vizionari şi entuziaşti, care îşi trăiesc adevărul, este unul dintre cele mai rapide moduri pentru a-ţi transforma considerabil viaţa.

IUBEŞTE-TE PE TINE ÎNSUŢI

Dacă nu cumva ai o idee mai bună

.CAPITOLUL 12:

DĂ-ŢI FRÂU LIBER

în mintea începătorului sunt multe posibilităţi, dar în mintea expertului sunt puţine.

- Shunryu Suzuki; călugăr zen japonez, mentor, cunoscut şi sub numele de alint „Castravete încovoiat"

Ştiu că o vorbă faimoasă spune că „tinereţea este irosită pe cei tineri", dar cred că, cel puţin în anumite privinţe, chiar ne punem în mişcare la sfârşitul adolescenţei şi la douăzeci şi ceva de ani. Dincolo de angoasele, de dramele şi de întoarcerile acasă escortaţi de la secţia de poliţie, încă ne păstrăm intactă abilitatea proprie copiilor mici de a crea „pentru că aşa vrem noi", dar avem în plus această capacitate abia dobândită de a fi adulţi, de a face să se întâmple în vieţile noastre lucruri măreţe. Adaugă la asta faptul că încă nu suntem epuizaţi în urma multor eşecuri şi încă avem vaga impresie că moartea e ceva ce li se întâmplă altor oameni şi, dacă şi voi semănaţi cu mine, atunci când sunteţi tineri, vă avântaţi în viaţă cu o nepăsare idioată, dar totuşi extraordinară, faţă de ceea ce s-ar putea întâmpla.

Desigur, îmi amintesc că am făcut lucruri periculoase din pricina cărora dorm şi azi cu lumina aprinsă, când mă gândesc la ele: am petrecut timp în zone dubioase ale oraşului, cu oameni şi mai dubioşi, am mers cu trenul fără bilet, am luat odată o doză de LSD suficient de mare cât să-i facă pe toţi oamenii dintr-un sat să se holbeze ore întregi la mâinile lor, am fost în drumeţie în deşert fără apă, fără hartă şi cu un bidon plin cu gin şi apă tonică - prioritatea mea

numărul unu fiind să mă distrez, gândindu-mă foarte puţin, spre deloc, la consecinţe.

Dar îmi mai amintesc şi că mă cufundam în preocupările mele creative cu aceeaşi inconştienţă nepăsătoare şi, prin urmare, obţineam rezultate cu totul spectaculoase şi senzaţionale. Motiv pentru care mi se pare atât de ciudat când îi aud pe oameni spunând: „Dacă aş fi ştiut atunci ce ştiu acum, nu sunt sigur că aş fi făcut-o." Ei bine, slavă Domnului că n-ai ştiut, dacă asta e atitudinea ta jalnică. Dacă ai fi ştiut, ai sta acum lângă o grămadă de cutii goale de bere, plângându-te că ţi-ai ratat visurile!

Problema e că odată ce devin mai bătrâni şi „mai înţelepţi", mulţi oameni renunţă la viaţa trăită pe deplin, cu un scop, în schimbul unor versiuni mai „mature" ale vieţii, care variază de la ceva ce poate fi aproape acceptabil la ceva de-a dreptul îngrozitor. Au ajuns să creadă în ideea că a fi responsabil = a nu te mai distra, că a te trezi de dimineaţă iubind viaţa e un lucru propriu tinerilor şi că odată ce suntem mai în vârstă, trebuie să schimbăm asta, să ne aşezăm la locul nostru şi să fim mai „realişti".

Ce plictiseală!

Eu nu spun că trebuie să fii un nemernic iresponsabil sau să faci aceleaşi lucruri pe care le făceai în tinereţe, ci spun că trebuie să ne trăim mereu visurile, indiferent de etapa vieţii în care ne aflăm, în loc să ne mulţumim cu mediocritatea, pentru că nu credem că putem obţine altceva sau că ni se cuvine altceva.

Ne aflăm în corpul nostru pentru o perioadă limitată de timp, aşa că de ce să

nu ne bucurăm pe parcursul călătoriei, în loc să trecem prin ea ca gâscă prin apă, până când se termină?

încă avem voie să visăm şi visurile ne sunt încă la îndemână, dar pe măsură ce trecem prin viaţă, trebuie să facem efortul conştient de a depăşi orice prejudecăţi avem, precum şi de a scăpa de toate temerile care provin din experienţele anterioare şi să contribuim pentru a fi cei mai tari. Orice ar însemna asta pentru noi. Trebuie să ne concentrăm asupra lucrurilor pozitive, nu asupra lucrurilor negative pe care le-am adunat de-a lungul timpului şi să ne păstrăm acea concentrare indiferent de ce apare în calea noastră. Şi unul dintre cele mai bune moduri pentru a face acest lucru este să reluăm legătura cu copilul nostru lăuntric. Ştiu că e posibil ca acest lucru să sune într-un mod inacceptabil de prostesc, dar concentrează-te la ceea ce spun în continuare.

Chiar dacă acum probabil că te interesează alte lucruri decât atunci când erai tânăr, încă poţi învăţa multe din modul în care îţi vedeai de viaţă în zilele de altădată. Aşadar, gândeşte retrospectiv: A existat vreodată un moment în care ai simţit că îţi merge ca pe roate? în care ai creat şi ai făcut lucruri doar pentru că era distractiv, fără să te îngrijorezi în privinţa rezultatului? în care abia aşteptai să te trezeşti dimineaţa şi să te pui pe treabă? Ar putea însemna orice perioadă, de când erai un copilaş care alerga cu un absorbant lipit pe ochi, prefăcându-te că eşti pirat, până la ultimul an de liceu când ai fost desemnat Clovnul Clasei pentru că le-ai fermecat pe doamnele de la ghişeu şi ai reuşit să treci de ele şi să faci anunţuri false la

difuzor, până la vara în care ai învăţat să cânţi la chitară fără să te uiţi la mâinile tale. în ce momente ale vieţii tale ai fost cel mai fericit (şi dacă încă nu te-ai simţit aşa, rămâi în continuare pe frecvenţă...) şi ce poţi învăţa din acele experienţe?

Pentru mine, unul dintre cele mai entuziasmante şi mai pline de scop momente din viaţa mea a fost când eram cântăreaţă şi chitaristă într-o formaţie numită Crotch[1]. Folosesc în sens foarte larg termenii „cântăreaţă", „chitaristă" şi „formaţie" deoarece noi, membrii trupei Crotch, nu eram preocupaţi să învăţăm să cântăm la instrumente, să repetăm sau să facem orice alte aiureli tipice muzicienilor snobi. Noi aveam de făcut lucruri mai importante, cum ar fi să vorbim cu voce tare despre formaţia noastră şi să ne oglindim în vitrine, când treceam pe-acolo cu chitarele prinse în spate.

Erau chitare electrice.

Am pus bazele formaţiei Crotch cu o tipă de la job, pe nume Paula, care nu pusese nici ea mâna pe o chitară în viaţa ei şi care era la fel de incapabilă ca şi mine să îşi accepte latura feminină. Eu şi Paula eram genul de tinere care ne mândream cu câţi waţi avea echipamentul nostru stereo, cu strângerile de mână ferme, cu capacitatea noastră de a bea până băgăm sub masă pe oricine din încăpere.

Aerul meu sfidător, alimentat de testosteron, provenea din cariera mea de liceancă aşteptând zadarnic ca pubertatea să-şi facă

1 Vintre (n.tr.)

apariţia la momentul potrivit, în vreme ce eram cu treizeci de centimetri mai înaltă decât toată lumea de pe planetă, inclusiv decât toţi băieţii din liceul meu. Niciunul dintre ei nu m-a invitat niciodată să ieşim la o întâlnire, dar reuşeam să îi fac să râdă şi să îi bat măr la baschet, aşa că, dacă nu am reuşit să îi seduc, am devenit pur şi simplu una de-a lor.

Problemele Paulei erau şi mai ucigătoare. Dezvoltase acel gen de furie proprie femeilor foarte inteligente, al căror corp se dezvoltă de la vârsta de treisprezece ani ca cel al unui iepuraş Playboy şi care sunt obligate să crească printre mulţi ţărănoi. Din primele luni în care am pus bazele formaţiei a renunţat la pletele ei lungi şi negre, înlocuindu-le cu o tunsoare foarte scurtă, şi-a vopsit părul roşu ca focul şi şi-a acoperit braţele şi spatele cu tatuaje cu dragoni şi flăcări.

Am hotărât că ea, fiind cea dură, urma să cânte la bass, în timp ce eu, fiind cea disperată după atenţie, urma să cânt la chitară şi ca fratele meu mai mic, cel maleabil, Stephen, să cânte la tobe. „Asta doar până când vom găsi alt baterist", i-am promis eu, în timp ce încercam să vâr cablul chitarei într-un locaş nepotrivit al amplificatorului. Stephen cânta la tobe de când avea cinci ani şi e genul de frate mai mic la care visează orice soră mai mare care face pe şefa: e talentat, are un entuziasm nemărginit şi o extraordinară toleranţă la durere.

Marea tragedie a formaţiei Crotch a fost că dincolo de rânjetele şi de bravada noastră, noi eram două fete cuminţi care îşi doreau cu disperare să aibă iubiţi. însă aveam probleme - probleme pe care noi am hotărât că le rezolvam

cel mai bine atunci când eram bete şi câteodată chiar şi dezbrăcate, pe scenă. Puse în încurcătură de lipsa de pretendenţi, Paula şi cu mine am ales să ne exprimăm dezamăgirea scriind şi cântând piese precum *Sew Me Up I've Had Enough (Coase-mă, m-am săturat)* şi urlând în microfon, între cântece, chestii care într-o seară l-au inspirat pe un tip din public să se repeadă spre scenă cu un scaun ridicat deasupra capului, cu intenţia de a ne lovi cu el.

Cu toate acestea, am reuşit rapid să avem un adevărat grup de fani. De asemenea, în mai puţin de un an am scris, am produs, am regizat şi am jucat într-un film despre industria înregistrărilor, am scris, am regizat şi am jucat într-un videoclip muzical care a ajuns la televiziunea naţională, am înregistrat un EP[1], am obţinut un contract cu Columbia Records pe baza unui demo şi chiar am mai învăţat câteva acorduri. Şi am făcut asta în timp ce deţineam joburi cu normă întreagă în corporaţii şi fără să avem habar de ceea ce făceam. Era distracţie cu „D" mare. Nimic nu e mai greu de oprit decât un marfar plin cu tineri strigând *daaaa, ce naiba.*

Dacă ai ştiut vreodată cum e să îţi meargă ca pe roate, iar acum îţi e greu să îţi găseşti calea, priveşte în urmă şi gândeşte-te care era atitudinea ta şi care erau priorităţile tale atunci când viaţa te făcea să străluceşti cu totul şi folo- seşte-le pentru

1 EP - Extended Play, denumirea dată înregistrărilor pe vinii sau CD care sunt prea lungi pentru a fi numite single-uri, dar prea scurte pentru a fi calificate drept albume, (n.tr.)

a te ajuta să obţii claritatea şi şutul în fund de care ai nevoie acum.

Iată câteva frânturi de înţelepciune pe care le-am adunat în vremurile formaţiei Crotch şi care mi se par folositoare şi astăzi:

1. VEZI DE CE EŞTI CAPABIL Viaţa e ridi-co-lă. Serios, chiar este - n-avem nici măcar cea mai vagă idee legată de ce căutăm noi aici, învârtin- du-ne pe această sferă din mijlocul sistemului solar, şi naiba-ştie-ce-o-mai-fi dincolo de el. E absurd să faci mare caz din orice lucru. E mult mai logic ca mai degrabă să ne urmăm viaţa cu o stare de spirit care îmbrăţişează curiozitatea, întrebându-ne „De ce nu?" în loc să încruntăm din sprâncene. Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le-am făcut vreodată a fost să-mi aleg ca motto - „Vreau doar să văd de ce sunt capabilă". Acest lucru înlătură toată presiunea, insuflă o atitudine punk rock şi îmi reaminteşte că viaţa e doar un joc.

Da, ca adulţi avem responsabilităţi mai mari şi mai multă presiune, dar să fim serioşi acum, îţi garantez că există nenumăraţi oameni cu muuuult mai multe motive de a se lamenta decât tine şi care dau lovitura din plin fiindcă s-au hotărât să facă totul pentru a reuşi, în loc să stea pe loc şi să-şi plângă de milă până nu mai pot, afundându-se în justificări. Abordează într-un nou mod ceea ce faci şi încearcă asta: *Vreau doar să văd dacă îmi pot începe propria afacere de succes, Vreau doar să văd dacă pot să scap de datorii şi să obţin cu o sută de mii de dolari mai mult anul acesta, Vreau doar să văd dacă pot să slăbesc 45 de kilograme, Vreau doar să văd dacă pot să vând unul dintre*

tablourile mele cu cinci mii de dolari, Vreau doar să văd dacă îmi pot întâlni sufletul-pereche.

Scapă de presiune şi întoarce-te la aventură.

2. PIERDE NOŢIUNEA TIMPULUI

Ai făcut vreodată ceva şi ţi-ai dat seama deodată că au trecut ore întregi fără să observi? Când se întâmplă acest lucru pentru tine? Şi cât de des se întâmplă pe parcursul unei zile? Atunci când eşti atât de absorbit de ceea ce faci, încât pierzi orice noţiune a timpului, intri oficial în Vortex. E de preferat să te mobilizezi ca să fii în acea zonă pentru cât mai mult timp posibil, aşa că analizează-ţi viaţa şi dă-ţi seama cum poţi face ca acest lucru să se întâmple.

în primul rând, dă-ţi seama care sunt lucrurile de care eşti absorbit în afacerea ta şi în viaţa personală. Apoi, încearcă să-ţi dai seama cum poţi face mai multe dintre aceste lucruri, pentru o perioadă mai mare de timp. Angajează pe cineva (fără să găseşti scuze) şi deleagă sarcinile pe care le urăşti. Găseşte-ţi un partener care este priceput şi căruia îi place să facă lucrurile care ţie nu prea îţi plac, astfel încât tu să te poţi elibera pentru a face mai mult din ceea ce doreşti. Dacă e nevoie, realizează schimbări masive în afacerea ta şi în viaţa personală pentru a avea mai mult timp în care să faci ceea ce îţi place. Dă-ţi seama cum să faci asta. Nu-ţi lăsa pur şi simplu viaţa pe seama circumstanţelor, ca un pământălău. îţi poţi conduce viaţa în orice direcţie vrei, aşa că apuc-o de jos şi fă ca lucrurile care îţi plac să devină o prioritate.

3. CONTINUĂ SĂ FII ÎNCEPĂTORUL

Unul dintre cele mai bune lucruri cu privire la punerea bazelor unei formaţii, atunci când habar nu ai cum să cânţi la instrumentul tău, e că nu-ţi pasă dacă eşti de rahat, pentru că deja ştii că eşti. Apoi, odată ce înveţi să cânţi, devii foarte serios, excesiv de critic şi de dur cu tine însuţi şi nu îţi mai dai voie să te distrezi la fel de mult. Secretul este să îi dai voie începătorului să trăiască alături de expert, în loc să pretinzi că nu ştii cine este el atunci când încearcă să se aşeze la cantină alături de tine şi de noii tăi prieteni mai populari şi mai experimentaţi. S-ar putea ca începătorul să fie un idiot, dar ştie cum să se distreze şi dacă nu îl laşi să se mai joace cu tine, lucrurile riscă să devină cam caraghioase. Aşa că perfec- ţionează-ţi abilităţile, ia-ţi meseria în serios, învaţă ce trebuie să înveţi, investeşte în tine însuţi, exersează până nu mai poţi, cazi, ridică-te, mergi mai departe şi devino extrem de bun în ceea ce faci, dar nu înceta să te distrezi pe parcursul acestui proces. Pentru că, altfel, ce sens mai are să munceşti atât de mult? Tot ce trebuie să faci este să te străduieşti cât mai mult. Odată ce ai făcut acest lucru, singurul lucru care mai contează este să te bucuri.

4. IUBEŞTE-TE PETINEÎNSUŢI

Şi păsările albastre ale fericirii te vor acompania mereu când cânţi

.CAPITOLUL 13:

DĂRUIEŞTE ŞI PRIMEŞTE

Una dintre frumoasele recompense în această viaţă e aceea că nimeni nu poate încerca să ajute în mod sincer pe un altul, fără să se ajute pe el însuşi.

- Ralph Waldo Emerson; poet american, eseist, vizionar, un om care a dăruit

Într-o zi, în timp ce mergeam undeva cu maşina, împreună cu familia mea, ne-am oprit pe drum la un magazin şi i-am spus nepoatei mele, care avea pe atunci cinci ani, că poate să îşi cumpere ceva. A venit la casa de marcat cu un pachet de şase cutii portocalii de Tic Tac şi ne-a păcălit să i le cumpărăm pe toate, în loc să îi spunem să pună pachetul la loc şi să cumpere doar o cutie.

Aşa că ne întoarcem în maşină şi o întreb dacă îmi dă şi mie una, având doar intenţia de a-i da micuţei domnişoare lacome o lecţie despre cum să împartă cu ceilalţi. „Sigur", zice ea şi mi-o dă. Apoi întreabă cu glăsciorul ei de copil de cinci ani dacă fratele meu şi mama mea vor şi ei şi le dă şi lor.

Nepoata mea ia apoi cele trei cutii rămase şi le aşază una peste alta pe locul de lângă ea, spunând: „Şi când ajungem acasă, asta-i pentru fratele meu, asta e pentru sora mea şi asta e pentru mami." Apoi stă acolo, fără să păstreze niciuna pentru ea şi zâmbeşte, fiind mai entuziasmată să le dăruiască decât era atunci când i s-a spus că poate să le cumpere pentru ea.

I-am aruncat o privire nedumerită fratelui meu, Stephen, tatăl ei, iar el a mormăit: „Ce ciudată." Când eu şi Stephen eram de vârsta ei, nimic nu ne bucura mai mult decât ţipetele

chinuite ale celuilalt. El le-a dat drumul în curte gerbililor[1] mei. Eu i-am furat bomboanele de Halloween şi le-am mâncat, una câte una, stând aşezată pe pieptul lui, în timp ce el ţipa. Cine era această fiinţă sfântă de pe bancheta din spate şi de unde învăţase să fie aşa?

După cum nepoata mea înţelegea atât de clar, a dărui este una dintre cele mai mari bucurii ale noastre. Este, de asemenea, unul dintre cele mai curajoase şi mai puternice gesturi din câte există. Atunci când avem încredere că trăim într-un univers abundent şi ne permitem să dăruim liber, frecvenţa noastră de vibraţie creşte, credinţa noastră devine mai puternică şi ne simţim extraordinar, ne plasăm în starea de flux şi în poziţia de a primi din abundenţă lucruri în schimb.

Atunci când ne este frică, ţinem strâns de ceea ce avem, pentru că nu credem că putem avea mai mult. Suntem zgârciţi cu energia, ne e teamă să împărţim cu ceilalţi şi ne concentrăm chiar asupra acelui lucru pe care sperăm să îl evităm, adică asupra lipsei, creând şi mai multă lipsă.

Suntem într-un univers în care dăruim şi primim, respirăm şi expirăm, trăim şi murim, suntem praf sau suntem extraordinari. Fiecare latură depinde de cealaltă şi se raportează la cealaltă - fiecare acţiune are drept reacţie o reciprocă egală şi opusă - deci, cu cât oferi mai mult, cu atât primeşti mai mult. Şi viceversa.

1 Mic rozător din regiunile stepice ale Africii (n.t.)

S-ar putea să gândeşti, *nu e adevărat, cunosc câteva scorpii care nu fac altceva decât să primească şi care n-au dat nimic, nimănui, niciodată,* dar să primeşti presupune o energie diferită decât atunci când „iei în mod egoist", la fel a copleşi are
0 energie diferită decât „a dărui". A copleşi şi a lua se bazează pe frică şi pe dorinţa de atenţie, a dărui şi a primi înseamnă multă recunoştinţă şi a lăsa lucrurile să meargă de la sine.

Cunosc pe cineva care are scleroză multiplă, iar un mentor i-a spus să dăruiască douăzeci şi nouă de lucruri, timp de douăzeci şi nouă de zile, ca parte a tratamentului ei. A neglijat acest lucru pentru o vreme, dar pe măsură ce starea
1 s-a înrăutăţit, în cele din urmă s-a hotărât să încerce. Prima oară a sunat o prietenă bolnavă, să vadă cum se mai simte. Apoi a dăruit constant ceva în fiecare zi şi a observat aproape instantaneu că e mai bucuroasă şi mai entuziasmată. Până în ziua a paisprezecea, starea ei fizică se ameliorase considerabil, afacerea începuse să îi înflorească şi a mers mai departe, creând un blog, ceea ce a iniţiat o mişcare cu zeci de mii de adepţi, care ofereau şi ei zilnic lucruri. Blogul ei a dus în cele din urmă la bestsellerul *New York Times 29 Gifts (29 de daruri).*

Dacă vrei să atragi în viaţa ta lucruri şi sentimente pozitive, transmite lucruri extraordinare tuturor celor din jurul tău. Iată câteva metode bune pentru a te deprinde cu obiceiul de a dărui şi de a primi: obicei, să devină parte din tine. Chiar şi cinci dolari pe lună contează.

2. Dăruieşte unul din lucrurile tale preferate, la care ţii foarte mult, unei persoane căreia i-ar plăcea nespus de mult. Şi dacă poţi, fă-o fără ca aceasta să ştie de unde provine.
3. Lasă cu un dolar mai mult bacşiş decât ai face-o în mod normal. Sau cu zece.
4. Dacă cineva e arţăgos, în loc să te cobori la nivelul lui şi să fii şi tu arţăgos la rândul tău, ridică-l dăru- indu-i iubire.
5. Zâmbeşte, complimentează şi fă-i pe oameni să râdă cât mai des posibil.
6. Răspunde afirmativ invitaţiilor pe care în mod normal nu le-ai accepta pentru că nu îţi place să deranjezi persoana care ţi le oferă. Dă-le curs. Dă-i persoanei respective ocazia să îţi dăruiască.
7. Opreşte-te şi simte în corpul tău ce senzaţie grozavă este să dăruieşti şi să primeşti, creşte-ţi frecvenţa şi aşteaptă-te să îţi iasă în cale şi mai multe lucruri bune.

8. IUBEŞTE-TE PE TINE ÎNSUŢI

Şi toată lumea are de câştigat

.CAPITOLUL 14:

RECUNOŞTINŢA: DROGUL CARE ÎŢI PERMITE SĂ OBŢII LUCRURI EXTRAORDINARE

Când eşti recunoscător, frica dispare şi apare abundenţa.

- Anthony Robbins; autor, speaker, antrenor motivațional, om care schimbă viețile celorlalți

Când eram mică, părinţii mei ne-au obligat pe mine, pe fraţii şi pe sora mea să răspundem la telefon într-un mod foarte formal, „Jennifer Sincero la telefon", de parcă atunci când nu ne certam pe cine se joacă cu Roata Mare şi atunci când nu ne îndesam baloane în pantaloni, cu toţii ne-am fi administrat propriul serviciu de *concierge*. La celălalt capăt al firului, prietenii lor nu mai puteau de drag, gândindu-se ce gaşcă politicoasă sunt copiii familiei Sincero, iar eu nu mi-am făcut probleme din cauza asta până când nu am sunat pentru prima oară o prietenă şi, după ce am auzit-o răspunzând, mi-am încleştat mâna pe telefon şi am făcut ochii mari, de parcă nu-mi venea să cred ce spusese. *Tu pop să spui „Alo"? Părinpi tăi ştiu?!* Pentru mine era ceva de neconceput la acea vreme, la fel cum erau şi înjurăturile sau să mă aşez să beau un pahar de whisky cu părinţii mei.

Uimirea mea s-a transformat rapid în groază, atunci când mi-am dat seama că nu doar o prietenă rebelă putea să răspundă la telefon într-o asemenea manieră relaxată, ci că toată lumea putea face asta şi că părinţii mei ne jucau în mod clar o mare farsă. Protestele noastre au fost întâmpinate cu obişnuita replică: „Când o să vă plătiţi singuri factura la tele-

fon, o să puteţi răspunde cum vreţi voi." Aşa că anii au trecut şi indignarea noastră s-a atenuat prin prisma obişnuinţei.

Nu-mi mai amintesc exact când a avut loc rebeliunea, dar în cele din urmă am început să răspundem la telefon ca nişte oameni normali. Am să presupun că a fost cam în perioada divorţului lor, când toţi patru stăteam mai mult la mama şi când eram la liceu, sau aproape de a merge la liceu, şi când regulile de a răspunde la telefon au fost încălcate masiv odată cu trecerea ei în modul de luptă.

Totuşi, obligaţia de a fi manieraţi a rămas fermă şi, indiferent cât de dezmăţaţi şi cât de drogaţi eram, am rămas mereu aceiaşi copii politicoşi ai familiei Sincero: „Pot să vă ajut, d-le poliţist? Mulţumesc, d-le poliţist. Da, d-le, aceea este marijuana mea." Dincolo de faptul că „vă rog" şi „mulţumesc" sunt cuvinte întipărite în mintea mea aşa cum e reţeta italienească pentru sos de roşii a tatălui meu sau tot aşa cum am înţeles că nu e bine să omori oameni, mi s-a părut întotdeauna că a fi politicos e ceva simplu ca bună ziua. Pe lângă faptul că te face să te simţi ca un om bun, oamenii de obicei vor face ce le ceri dacă eşti drăguţ cu ei, iar dacă nu, atunci te vor refuza, înţelegi? Motiv pentru care sunt cu totul nedumerită atunci când o persoană care are peste cinci ani este nepoliticoasă şi în special când se abţine să adreseze mulţumiri într-o conversaţie, atunci când cineva face un gest pentru ea - eu, alţi oameni sau Universul, în general.

Nu ştiu ce părere ai tu, dar atunci când cineva nu-mi mulţumeşte după ce l-am ajutat să-şi găsească jumătatea, pentru mine e o scăpare la fel de evidentă ca şi când ar fi apărut fără să poarte pantaloni. Şi Universul are aceeaşi părere.

Atunci când nu te afli într-o stare de recunoştinţă,
îţi tai accesul la rezerva de lucruri extraordinare.

Totuşi, a fi recunoscător nu e doar o simplă chestiune care ţine de maniere. Manierele sunt un obicei, recunoştinţa e o stare *de spirit*. Oricine poate să folosească cuvinte frumoase, chiar dacă crede sau nu în ceea ce spune, dar a fi recunoscător se referă la a conştientiza şi la a aprecia profund numeroasele miracole din viaţa ta.

Gândeşte-te la ceea ce simţi atunci când ai ocazia de a mulţumi cu adevărat cuiva pentru că a făcut ceva pentru tine. Te simţi minunat pentru că ai primit ceea ce ai primit şi pentru că îi mulţumeşti, iar acea persoană se simte minunat pentru că ţi-a dăruit ceea ce ţi-a dăruit şi pentru că se simte apreciată. Lucru care din nou te face să te simţi minunat - practic aţi putea să vă petreceţi restul vieţii trimiţându-vă unul altuia bileţele de mulţumire. Şi pentru că o asemenea stare de recunoştinţă te face să te simţi bine, intri într-o frecvenţă foarte înaltă şi în legătură cu Energia Sursă, intrând astfel totodată într-o stare mai eficientă pentru a manifesta în viaţa ta lucruri şi experienţe plăcute.

Dimpotrivă, atunci când eşti dezamăgit, furios, când te simţi vinovat sau nepăsător în loc să fii recunoscător, frecvenţa ta este redusă şi, prin

urmare, eşti mai puţin conectat la Energia Sursă şi eşti într-o stare mai puţin eficientă pentru ca sentimente, lucruri şi experienţe pozitive să se manifeste în viaţa ta.

Aşadar, toate aceste lucruri sunt fantastice şi minunate, dar iată de ce povestea asta legată de recunoştinţă e atât de grozavă. Sunt multe metode pentru a te simţi bine, pentru a-ţi creşte frecvenţa şi pentru a te apropia de Energia Sursă, dar atunci când eşti recunoscător, îţi măreşti de fapt energia pozitivă transmiţând mulţumiri, lucru care face ca energia pozitivă să se întoarcă înapoi la tine - fiecare acţiune are o reacţie egală şi opusă. Acest lucru face ca procesul de manifestare să fie chiar mai eficient.

E la fel ca diferenţa dintre a vedea pe cineva care se prăpădeşte de râs şi a vedea pe cineva care se prăpădeşte de râs *datorită unui lucru pe care l-ai spus tu.* De obicei, în primul caz, acest lucru te face să te simţi bine şi să râzi la fel de tare, ceea ce îţi creşte frecvenţa, dar în al doilea caz, nu doar că vă intersectaţi la o frecvenţă înaltă, ci *faceţi schimb de energie* la o frecvenţă înaltă. Râsul e felul lui de a-ţi mulţumi pentru că ai spus ceva vesel şi răspândeşte o vitalitate şi mai impresionantă şi o legătură mai puternică.

Aşa cum explică Wallace Wattles, în *The Science ofGetting Rich (Ştiinţa de a deveni bogat)*[1]-. „Nu prea poţi fi puternic fără să fii recunocător;

1 Volum apărut sub acest titlu la Ed. Curtea Veche, Bucureşti, 2007 (n.red.)

Credinţa e cel mai bun prieten al tău atunci când eşti speriat din cale-afară.

deoarece recunoştinţa este cea care te ţine conectat la Putere."

Practic, eşti lipsit de putere dacă nu eşti recunoscător - nişte vorbe foarte înţelepte, Wattles! Atunci când emiţi această energie a recunoştinţei, o primeşti înapoi, cu fiecare schimb ea te aduce din ce în ce mai aproape de Energia Sursă şi frecvenţa ta creşte din ce în ce mai mult, până când ajungi să înţelegi profund că eşti făcut din aceeaşi materie ca şi Energia Sursă şi că tu însuţi ţi-ai creat realitatea din neant şi din tot ceea ce este, în mod conştient sau inconştient. Recunoştinţa te pune în legătură cu adevărul conform căruia nu doar că ai puterea de a crea ceea ce cauţi, ci că tu *eşti* puterea. Ceea ce în esenţă înseamnă că, atunci când eşti recunoscător faţă de Energia Sursă, eşti recunoscător faţă de tine. Ceea ce ne readuce la cel mai eficient lucru dintre toate: iubirea de sine. Pam, pam!

Cu cât rămâi mai mult în starea de recunoştinţă şi concentrare asupra lucrurilor pozitive, cu atât mai puternică e legătura ta cu Energia Sursă şi cu atât mai rapid şi mai uşor vei putea să manifeşti în realitatea ta ceea ce nu se vede.

Aceasta este puterea formidabilă a recunoştinţei. Aşteaptă însă, mai e ceva! Recunoştinţa îţi întăreşte şi credinţa.

Credinţa înseamnă să ai îndrăzneala de a crede în „ceea ce încă nu se vede".

Credinţa este muşchiul pe care îl foloseşti atunci când te hotărăşti să evadezi din zona ta de confort şi să îţi transformi viaţa în ceva care nu are echivalent în realitatea prezentă. Credinţa îţi înlătură frica de necunoscut. Credinţa îţi permite să îţi asumi

riscuri. Credința e ceva de genul: „Sari și va apărea și plasa."

Când te afli în permanență într-o stare de recunoștință și ești conștient de toate lucrurile extraordinare care există deja, acest lucru, printre multe altele, face să-ți fie mult mai ușor să crezi că există mai multe lucruri extraordinare și că și aceste lucruri extraordinare „care încă nu s-au manifestat" îți stau la dispoziție. Ai primit lucruri extraordinare în trecut, așadar, bineînțeles că vei mai primi din nou. Acesta este modul prin care recunoștința îți întărește credința. Și a avea o credință puternică este un mod important prin care să-ți transformi viața.

Și iată că ajungem la finalul grandios al prelegerii despre recunoștință - dacă vrei să excelezi în ceea ce ține de manifestarea lucrurilor, trebuie să ajungi în punctul în care ai *atât* credință nestrămutată, *cât și* recunoștință nestrămutată privind ceea ce îți dorești. în aceasta constă adevărata magie pentru *că faptul de a îmbina credința cu recunoștința constituie Mărețul Sfânt Graal al Manifestării*.

însă acest lucru necesită măiestria unui Jedi, pentru că, în esență, implică nu doar să crezi în ceea ce nu s-a manifestat încă (să ai credință), ci și să fii recunoscător pentru asta.

Cu alte cuvinte, trebuie să fii recunoscător pentru prietenii tăi imaginari și pentru viața ta imaginară. Aha.

Pe cât de ridicol sună, sunt sigură că deja faci acest lucru în viața ta, într-o anumită măsură, în mod conștient sau nu. Un exemplu simplu din viața mea este cel legat de găsirea locurilor de parcare.

De când mă ştiu, întotdeauna am făcut rost de locuri de parcare foarte bune, chiar în faţa clădirilor în care trebuie să intru. Nu îmi pasă nici dacă încerc să parchez în faţa reşedinţei papale în Duminica Paştelui - în cazul în care nu vrei să mergi pe jos, îţi garantez că vei vrea să mergi cu mine.

întotdeauna abordez vânătoarea pentru un loc de parcare cu aceeaşi atitudine; sunt foarte sigură şi relaxată, ştiind că lucrurile se rezolvă. Locul perfect este al meu, există deja şi sunt cu adevărat atât de fericită şi de recunoscătoare pentru el. *Cred* acest lucru cu adevărat şi în mod sincer. Apoi, ca de fiecare dată, cineva iese din parcare şi intru eu. Deşi acest lucru se întâmplă constant, eu tot mă entuziasmez nespus de fiecare dată. Nu consider niciodată că asta mi se cuvine şi sunt extrem de recunoscătoare înainte, în timpul şi după aventura mea cu locul de parcare, care, garantat, va fi una minunată.

Atunci când eşti recunoscător pentru „ceea ce încă nu s-a manifestat", Universul e informat că ştii că ceea ce îţi doreşti există deja şi te plasează la frecvenţa potrivită pentru a primi acel lucru.

constant, vei vedea că îţi va fi mult mai uşor să fii recunoscător decât ai fi crezut.

„E bine că am făcut pană pe drumul spre casă, după ce am luat copiii. Le-am arătat cum să se descurce într-o situaţie neaşteptată. Plus că am apucat să petrec timp preţios cu ei în maşină, jucând jocul celor douăzeci de întrebări, în timp ce îi aşteptam să vină pe cei de la Triple A. Aşa am aflat că pe fiica mea o necăjeşte cineva la şcoală."

E important să cauţi moduri în care să fii recunoscător pentru *tot ceea* ce ai manifestat, chiar şi pentru lucrurile pe care le-ai putea eticheta cu „Nu, mulţumesc". Dacă te concentrezi asupra aspectelor negative ale lucrurilor mai solicitante din viaţa ta, asta nu va face decât să îţi reducă frecvenţa, să te menţină într-o stare de suferinţă şi de resentimente, va atrage către tine mai multă negativitate, e foarte posibil să te îmbolnăvească şi în mod categoric te va face să devii arţăgos, în schimb, dacă vei căuta moduri în care să fii recunoscător pentru tot ce se întâmplă în viaţa ta, nu doar că acest lucru îţi creşte frecvenţa de vibraţie, ci îţi permite şi să te dezvolţi, având o atitudine deschisă în faţa lecţiei primite.

Da, câteodată este ceva greu de îndeplinit şi în mod categoric există situaţii în viaţă care pur şi simplu ne lovesc din plin şi ne lasă cu gura căscată, întrebându-ne ce naiba s-a întâmplat. Câteodată e nevoie de ani de zile (asta dacă se întâmplă vreodată) până să putem privi în urmă şi să spunem: „Ştii ce? Chiar era nevoie ca nemernicul ăla să-mi rupă inima în mii de bucăţele. Sunt mult mai fericită cu bărbatul cu care m-am măritat în cele din urmă."

Să găsim partea bună a lucrurilor şi lecţiile pe care le învăţăm de pe urma lor ne permite să răzbatem prin ele şi să mergem mai departe către experienţe noi. Dacă vrei să rămâi blocat în acelaşi loc şi să primeşti întruna aceleaşi lecţii dificile, fii negativist, plin de resentimente şi simte-te victimizat. Dacă vrei să îţi rezolvi problemele şi să ai o viaţă de excepţie, fii recunoscător, caută partea pozitivă şi învaţă.

2. SCRIE BILEŢELE DE MULŢUMIRE

în fiecare seară, înainte de culcare, fă o recapitulare a zilei şi fie scrie pe hârtie, fie revezi în minte zece lucruri din viaţa ta pentru care poţi fi recunoscător. Poate fi vorba despre orice lucruri, de la florile frumoase din grădina ta, până la faptul că îţi bate inima şi până la vizita de o oră din partea vecinei tale care face caz din orice şi care te-a învăţat să fii fericit că nu ai viaţa ei.

Să te opreşti de-a lungul zilei şi să observi toate lucrurile pentru care poţi fi recunoscător este un mod minunat de a-ţi menţine în permanenţă frecvenţa înaltă. Aşa că încearcă şi aminteşte-ţi să faci acest lucru toată ziua, sau cel puţin fă-l să devină o parte a rutinei tale de seară.

3. IUBEŞTE-TE PETINEÎNSUŢI

Fii recunoscător pentru tot ceea ce eşti şi pentru tot ceea ce devii.CAPITOLUL 15:

IARTĂ SAU CHINUIE-TE

Iertarea înseamnă să renunţi ia orice speranţă că ai fi putut avea un trecut mai bun.

- Lily Tomlin; actriţă, scriitoare, comediantă, adeptă a absurdului

Când te-ai rănit fizic ultima oară? Ce ai făcut pentru a opri durerea? Şi cât timp ai aşteptat până să faci ceva pentru asta? Atunci când resimţim o durere fizică, avem obiceiul de a reacţiona foarte rapid pentru a ne da seama cum să facem să ne treacă imediat, pentru că, vezi tu, doare. Chiar dacă trebuie să suportăm şi mai multă durere, atunci când turnăm dezinfectant care ustură pe o rană deschisă sau când rănile ne sunt cusute, facem acest lucru imediat, pentru că suntem foarte concentraţi pe scopul nostru final: alinarea durerii.

Cu toate acestea, când vine vorba de durerea emoţională, se pare că suntem mult mai dispuşi să vedem cât de mult putem îndura agonia, cufundându-ne în vinovăţie, ruşine, resentimente şi dispreţ de sine, uneori făcând asta chiar şi o viaţă întreagă. Ne prelungim suferinţa agăţându-ne de sentimentele noastre negative, vorbindu-ne de rău soacrele, imaginându-ne cum ne umilim şefii cu gura mare, dezagreabili şi incompetenţi, în faţa tuturor colegilor, dând vina pe alţi oameni şi frământându-ne în mintea noastră din pricina nenumăratelor motive pentru care duşmanii noştri nu au dreptate, şi noi avem.

Retrăim întruna cele mai dificile momente prin care am trecut, în loc să nu ne mai preocupăm

din cauza lor, zgândărim crusta rănilor noastre emoţionale şi refuzăm să le lăsăm să se vindece şi să îngăduim durerii să se domolească. Nu avem linişte până când nu ne asigurăm că şi altcineva se simte la fel de prost pe cât ne-a făcut pe noi să ne simţim. *Dacă trebuie să sufăr întreaga viaţă, mă voi asigura că îţi dai seama cât ai greşit faţă de mine!* Ne agăţăm de resentimentele care ocupă spaţiu în mintea noastră, ne irosesc timpul, ne fac să o luăm razna, să fim furioşi şi deprimaţi şi foarte adesea ne fac să ne îmbolnăvim fizic şi uneori ne ucid pentru că... hm, de ce oare?

Vina pe care o porţi cu tine, ruşinea, resentimentele şi dispreţul de sine sunt Marea Somnolenţă care dirijează spectacolul şi care izbucneşte într-o criză, cerând să aibă dreptate şi să fie văzută. Pe de altă parte, şinele tău superior nu dă doi bani pe ceea ce crede sau pe ceea ce face altcineva, pentru că el e îndrăgostit nebuneşte de tine şi asta-i tot ce contează. Orice s-ar fi întâmplat, acum e de domeniul trecutului. Dacă te agăţi de asta, nu vei schimba nimic, doar vei menţine sentimentele negative din trecut, vei continua să fii prizonier al durerii tale şi îţi vei scădea frecvenţa. **Din momentul în care te hotărăşti să ierţi şi să îţi laşi sentimentele negative să se risipească, te afli pe drumul către libertate.**

Iertarea înseamnă să ai grijă de tine, nu de persoana pe care trebuie să o ierţi. înseamnă ca dorinţa de a te simţi bine să fie mai importantă decât cea de a avea dreptate. înseamnă să îţi asumi

responsabilitatea pentru propria fericire, în loc să pretinzi că aceasta depinde de altcineva. înseamnă să îţi stăpâneşti puterea renunţând complet la toată furia ta, la toate resentimentele şi la toată suferinţa. **Să te agăţi de resentimente e ca şi cum tu ai lua otravă şi te-ai aştepta ca duşmanii tăi să moară.**

Dacă ai probleme cu cineva la care ţii, explică-i ce simţi fără a da vina pe el şi, *indiferent de consecinţe,* iartă-l. S-ar putea ca în urma discuţiei să deveniţi mai apropiaţi sau s-ar putea să descoperi că nu mai vrei să petreci chiar aşa mult timp cu acea persoană, dar, oricum, dacă vrei să fii liber, trebuie să laşi totul în urmă.

Dacă te simţi rănit sau plin de resentimente faţă de vreun tâmpit de care nu îţi pasă, eliberează-te şi nu mai fi preocupat de asta, în loc să fierbi în suc propriu sau să te răzbuni trimiţându-i prin poştă o cutie cu şobolani. De ce îţi pasă dacă înţelege sau nu cât de jalnic este - ce ai de câştigat? Şi nu pretinde că e pentru că vrei să devină o persoană mai bună. Puţin îţi pasă. Vrei să te răzbuni, să primeşti scuze sau să admită că ai dreptate. Treci peste asta. Lasă totul în urmă. Cu cât rămâi mai mult timp ataşat de ideea de a te răzbuna, cu atât mai mult persoana respectivă va rămâne în conştiinţa ta, făcându-ţi viaţa amară. Să nu cazi pradă falsei convingeri conform căreia, atunci când ierţi pe cineva, acea persoană se simte eliberată. Deoarece atunci când ierţi pe cineva, te eliberezi pe tine însuţi.

Iertarea nu înseamnă că te porţi frumos cu altcineva, înseamnă că te porţi frumos cu tine însuţi.

2. SCOATE DIN DISCUŢIE CEALALTĂ PERSOANĂ

Imaginează-ţi că ai două angajate care nu vin la muncă în aceeaşi zi, lăsându-te să te ocupi de tot, în dimineaţa dinaintea unei mari prezentări. Una din ele te-a lăsat baltă pentru că e mahmură şi nu putea să facă faţă, dar cealaltă a aflat că mamă ei dragă a murit pe neaşteptate şi a trebuit să ajungă în grabă la aeroport, uitând să te sune, pentru că era răvăşită.

Rezultatul este exact acelaşi - te-au părăsit şi te-au lăsat să faci toată munca de unul singur - dar sunt două moduri total diferite în care să reacţionezi. Ceea ce înseamnă... că ai de ales! Una dintre opţiuni te face să rişti să îţi plesnească o venă din cauza furiei, cealaltă te face să îţi deschizi inima.

0 altă opţiune este să îţi imaginezi că te afli în barca ta nouă-nouţă şi că apare plutind o barcă goală care te loveşte, lăsând o zgârietură. Dacă nu e nimeni în barcă, nu ai pe cine să te înfurii şi faci faţă situaţiei cu mult mai mult calm şi cu mult mai multă curiozitate. Dacă însă cealaltă barcă e condusă de vreun tâmpit care intră-n tine pentru că îşi verifica mesajele pe telefon, ai o reacţie de furie şi îi adresezi o grămadă de înjurături legate de organele genitale. Din nou, situaţia este exact aceeaşi - barca ta e zgâriată - dar sunt două moduri diferite de a reacţiona.

Când cineva îţi face ceva îngrozitor, scoate din ecuaţie acea persoană, astfel încât să te poţi

deschide pentru a avea o reacţie mai plăcută şi mai productivă (şi o viaţă pe măsură). Oricum nu e vorba despre acea persoană, e vorba despre tine. E greu să te superi, dacă nu ai pe cine. în schimb, cazul este deschis pentru a fi examinat. De ce s-a întâmplat asta? Cum am fost eu implicat? De ce am atras asta către mine? Ce pot învăţa din această situaţie? Cum pot face apel la compasiune faţă de toţi cei implicaţi? Când eşti măcinat de resentimente, nu poţi asimila lecţia, din cauza zbuciumului tău interior şi exterior. Fă-ţi o favoare şi foloseşte situaţiile şi oamenii care te nemulţumesc ca pe nişte oportunităţi pentru a te dezvolta, nu pentru a suferi.

3. HOTĂRĂŞTE CĂ PREFERI SĂ FII FERICIT DECÂT SĂ AI DREPTATE

Uneori, drumul care te conduce către libertate presupune să hotărăşti că preferi să fii fericit, decât să ai dreptate. Da, prietena ta idioată ar fi trebuit să plătească amenda pentru parcare atunci când a împrumutat maşina ta sau fratele tău n-ar fi trebuit să îţi tundă câinele când a avut grijă de casa ta, dar dacă ei nu sunt de acord cu tine, în loc să o lungeşti aşa zile întregi, n-ar fi mult mai bine să treci peste asta? Chiar merită să duci cu tine toate acele sentimente neplăcute doar pentru a putea avea dreptate? Gândeşte-te: „Ce trebuie să fac sau să nu fac, să gândesc sau să nu gândesc acum pentru a fi fericit?" Şi dacă răspunsul este „Lasă-l pe dobitoc să creadă că are dreptate", atunci aşa să fie.
răspunde printr-un mesaj în care spune că nu poate veni pentru că e ziua lui. îi trimiţi un mesaj în care îţi ceri scuze şi afişezi o faţă tristă. Nu mai primeşti nimic de el. Aşa că îi trimiţi un mesaj în care îi urezi

„La mulţi ani!". Tot nu primeşti niciun răspuns, aşa că începi s-o iei razna. Mai întâi te simţi îngrozitor pentru că i-ai rănit sentimentele, apoi te întrebi ce adult idiot e atât de preocupat de aniversarea lui stupidă şi te gândeşti cât de mult va trebui să cheltuieşti pe cadoul care te va face să te simţi mai puţin vinovat. între timp, el şi-a scăpat din greşeală telefonul în vasul de toaletă după ce ţi-a trimis ultimul mesaj.

Atunci când eşti mai degrabă curios în privinţa reacţiilor tale faţă de alţi oameni, în loc să fii sclavul lor, obţii un bonus dublu cu care dai lovitura, ceea ce nu doar că îţi permite să ierţi mult mai uşor (pentru că îţi dai seama că de fapt e vorba despre tine, nu despre ei), ci îţi oferă şi marele dar de a fi iluminat în legătură cu unele dintre trăsăturile tale mai puţin speciale, astfel încât să te dezvolţi şi să înveţi din ele (mult mai mult despre toate acestea în Capitolul 21: „Milioane de oglinzi").

în geniala ei carte (vorbesc serios, du-te şi fă rost de ea), *Loving What Is; Four Questions That Can Change Your Life [Iubeşte ceea ce este; Patru întrebări care îţi schimbă viaţa]*[1], Katie Byron spune: „Nu ne bazăm pe oameni sau pe obiecte, ci pe idei neverificate, în care credem pe moment." De exemplu, în scenariul de mai sus, în loc să te bazezi pe „adevărul" conform căruia persoana respectivă nu îţi răspunde la mesaje pentru că e supărată, trebuie doar să te întrebi: „De ce îmi pierd minţile

1 *Iubeşte ceea ce este; Patru întrebări care îţi schimbă viaţa,* Ed. Elena Francisc Publishing, Bucureşti, 2010 (n.red.)

pentru un lucru despre care nu am nicio dovadă că ar fi adevărat?" sau „Cum m-aș simți dacă nu aș presupune că prietenul meu e supărat pe mine?" S-ar putea ca o simplă întrebare să fie tot ce ai nevoie pentru a fi fericit, în oricare altă situație la fel de supărătoare.

5. FĂ O CRIZĂ ABSOLUTĂ DE FURIE

Du-te într-un loc în care să fii singur, departe de alți oameni și bate până nu mai poți o pernă, o saltea sau un alt obiect moale și lipsit de viață, care nu îți va răni pumnul și care nici nu te va pocni înapoi. Dezlănțuie-te strigând cât de egoistă și de nesăbuită e cealaltă persoană și scoate totul din tine, până când obosești sau până când cineva sună la poliție din cauza ta. Scoate-ți asta din minte, eliberează-te pe deplin și apoi mergi mai departe.

6. ȚINE MINTE CĂ NICI MĂCAR NU ÎȚI VEI AMINTI ACEST LUCRU

încearcă să te gândești la cineva care te-a făcut să îți pierzi cumpătul și care te-a scos din sărite acum trei ani. Poți măcar să-ți aduci aminte de cineva? Dacă îți aduci aminte, te poți ambala acum din cauza lui? Orice lucru sau orice persoană trebuie să ierți în acest moment va fi probabil, nu peste mult timp, doar o scânteie slabă (depinde de gravitatea situației, bineînțeles). Așa că de ce să faci o mare dramă din asta, dacă mâine vei uita cu totul de ea? Percepe-o ca pe un eveniment nesemnificativ, așa cum va deveni mai târziu, și începe să ierți și să uiți imediat.

Când vine vorba despre a ierta, ceea ce trebuie să FACI efectiv nu este dificil. E ca atunci când te lași de fumat - de fapt ai mai puține lucruri

de făcut decât atunci când fumezi. Nu mai eşti nevoit să mergi la magazin să cumperi ţigări, nu trebuie să desfaci pachetul, să aprinzi o ţigară, să găseşti o scrumieră etc. Tot ce ai de făcut e să te opreşti. Tot efortul tău constă în a renunța la dependența pe care ţi-ai creat-o față de ţigări.

La fel e și cu iertarea. Tot ce ai de făcut este să renunți la dependența pe care ți-ai creat-o față de această persoană sau față de această convingere.

7. LAS-O BALTĂ

Odată ce ai iertat cu adevărat pe cineva, şterge totul cu buretele. Adesea avem prejudecăţi despre oameni şi apoi, orice ar face, îi percepem pe baza acelei prejudecăţi. Ceea ce înseamnă că ne aşteptăm să ne enerveze din nou. Ceea ce înseamnă că ne aflăm încă în etapa „iertării pe jumătate"; ne prefacem că nu ne deranjează, dar, de fapt, ne agăţăm încă de resentimente. Renunţă la orice aşteptări, renunţă să dai vina pe oricine, poartă-te mereu cu oamenii ca şi cum i-ai fi cunoscut acum, aşteaptă-te doar la lucruri bune din partea lor, indiferent de ce au făcut în trecut, şi s-ar putea să fii surprins. Cu cât te concentrezi mai mult pe anumite lucruri, cu atât mai mult creezi astfel de lucruri şi dacă te aştepţi în continuare ca oamenii să te enerveze, ei nu te vor dezamăgi. Concentrează-te pe aspectele lor mai plăcute şi încurajează comportamentul lor pozitiv, dacă vrei să ai parte de el cât mai mult.CAPITOLUL 16:

LAS-O MAI MOALE

Nu vâsleşti împotriva curentului, ci purtat de el. Şi dacă ajungi să te pricepi bine, arunci vâslele.

- Kris Kristofferson; cântăreţ, compozitor, actor, beneficiar al bursei Rhodes, încă super sexy pentru un tip în vârstă

Acum câţiva ani am fost în India într-o călătorie care mi-a schimbat viaţa. în cazul în care nu ai ajuns încă acolo, India e plină de viaţă, e un furnicar în culori vibrante, cu maşini care claxonează, vaci care se plimbă de colo-colo, trenuri ticsite, mahalale nesfârşite, temple antice şi tămâie cu miros dulceag. Dă efectiv pe afară de oameni care vorbesc, cântă şi

stau în capul tău, în timp ce te zbaţi să găseşti un loc într-un tren pentru care s-au vândut prea multe bilete. Singurele tale opţiuni sunt 1.) Lasă-te dus de val şi fă cunoştinţă cu vecinul tău sau 2.) Dezvoltă o ditamai tumora din cauza stresului. Poate că ceea ce m-a impresionat cel mai mult a fost că aproape toţi cei pe care i-am întâlnit au ales opţiunea numărul unu.

în India, unii oameni te vor lua în braţe pe la spate dacă adormi lângă ei în autobuz, îşi vor coborî geamul să vorbească cu tine într-un blocaj în trafic, te vor ţintui cu privirea pentru că nu arăţi ca un indian, te vor ajuta dacă te-ai rătăcit, vor insista să apari în fotografiile lor de familie la monumentele istorice, te vor invita la ceai, vor râgâi, vor trage vânturi şi îţi vor râde în faţă - e de-a dreptul enervant. Şi adorabil. Şi mă face să cred că ei ştiu cu siguranţă un lucru important, pe care eu l-am uitat demult (şi pe care bănuiesc că cei mai mulţi l-au uitat, de asemenea). N-a fost nevoie să mă duc la slujbă într-un ashram, să îmi lipesc un punct roşu pe frunte sau să particip la niciuna dintre celelalte mii de opţiuni spirituale pe care ţara le oferă şi pentru care a devenit celebră - la ce bun toate astea? După părerea mea, poţi învăţa cam tot ce trebuie să ştii despre spiritualitate şi despre viaţă făcând o călătorie de douăsprezece ore cu autobuzul prin India, în sezonul nunţilor.

Atunci când mi-am cumpărat biletul pentru autobuzul Super Deluxe Express, de la Agra, căminul Taj Mahalului, către Delhi, mi s-a spus că ar fi fost înţelept din partea mea să plătesc cu patru sute de rupii mai mult pentru a beneficia de luxul unei

călătorii neîntrerupte de cinci ore, spre deosebire de cele zece ore şi de nenumăratele opriri pe care le făcea autobuzul local. Eram extrem de obosită după cele trei zile nedormite pe care le petrecusem la un festival de cămile din deşert, încât mi s-a părut o idee bună să mă ghemuiesc în autobuzul Super Deluxe şi să dorm tot drumul până la Delhi. în schimb, s-a nimerit ca locul meu să fie lângă Dl. Cel Prietenos, un bărbat de vârstă mijlocie care abia lega trei cuvinte în engleză şi care insista să pălăvrăgească cu mine, chiar dacă eu mă prefăceam că dorm, după părerea mea într-un mod chiar foarte convingător, şi chiar dacă habar nu aveam ce spune.

Autobuzul a plecat cu o oră întârziere din cauza haosului şi aglomeraţiei teribile şi a avut nevoie de aproape două ore pentru a ieşi din oraş, din cauza faptului că era noiembrie, sezonul de vârf al nunţilor. De regulă, nunţile în India presupun o ceremonie care durează zile întregi, se întinde pe kilometri întregi, în care oricine se nimereşte în vizor este primit cu bucurie şi care include o paradă pe străzi, cu tot cu cai, cu fanfară, artificii, o maşină cu difuzor care trâmbiţează muzică indiană şi anunţuri importante de la nuntă, precum şi un grup de indivizi care poartă pe capete ceva ce seamănă cu nişte veioze. Din pricina festivităţilor de nuntă, autobuzul meu a ajuns să se blocheze cam la fiecare zece minute, ceea ce însemna că toată lumea din autobuz, de fiecare dată când ne opream, sărea să se alăture petrecerii.Când în sfârşit am ieşit din oraş, trăgeam întruna pe dreapta ca să urce şi să coboare tot felul de oameni (în mijlocul pustietăţii), ca să

bem ceai, să fumăm, să vorbim, poate ca să aprindem un foc în desişul dintr-un şanţ sau să legăm de capotă nişte saci uriaşi de pânză, plini cu un soi de bulbi mari. La un moment dat a urcat un individ care stătea pe marginea drumului, în întuneric. L-am luat din mers, iar el şi-a ocupat locul în partea din faţă a autobuzului, stând în picioare chiar lângă scaunul meu, şi a început imediat să strige la toată lumea în limba hindusă. Tovarăşii mei de călătorie au reacţionat acla- mându-l, cântând şi stând în tăcere, pe când eu am reacţionat uitându-mă să văd dacă pot găsi un alt loc, cât mai departe de strigătele lui. M-am ridicat şi m-am alăturat grupului de oameni de pe banchetele şubrede din jurul şoferului, ca într-un fel de „încăpere" în spatele unui perete de sticlă. Oamenii care se îngrămădeau în jurul lui mi-au făcut loc şi m-am simţit din- tr-odată de parcă mă uitam la un film de acţiune pe un ecran de mărimea parbrizului unui autobuz uriaş. Ne înclinam într-o parte şi într-alta pe străzile înguste, neasfaltate, ale satelor micuţe, cu muzica Bollywoodiană răsunând cu pârâituri din aparatul de radio, în vreme ce ne săreau în cale oameni, capre şi maimuţe, şi încetineam doar pentru a lăsa să treacă sfânta şi atotputernica vacă. Apoi dintr-odată, într-un sătuc pierdut, o nouă oprire. Poate mai vrea ceai? Poate se duce să viziteze un prieten? Trebuie să facă pipi? Vrea să se plimbe o oră, cât timp noi stăm aici? Şoferul îmi face semn să îl urmez şi coboară din autobuz, la fel ca toată lumea. Se pare că Dl. Sparge-Timpane era un fel de sfânt care încălzea

atmosfera în rândul mulţimii, pentru un tur al templelor dintr-un sat mic şi splendid, numit Vrindavan. Am aflat că este locul în care Krishna şi-a întâlnit soţia, pe Rhada, şi în care au fost construite sute de temple în cinstea lor.

Aşa că, pentru următoarele două ore, m-am trezit că am cutreierat printre nenumărate temple, am aruncat bucuroasă flori pe altare, m-am ţinut de mână cu alţii şi am ţopăit în cerc în jurul unei statui a lui Krishna, am cântat solemn, m-am rugat şi am bătut din palme şi nu mă puteam gândi decât că dacă un autobuz expres cu newyorkezi, mergând de la New York la Washington DC, ar fi fost în aceeaşi situaţie, s-ar fi ajuns la crimă. în tot acest timp, niciuna dintre persoanele din autobuz nu se aştepta la asta şi niciuna nu s-a plâns, chiar dacă atunci când ne-am întors în cele din urmă la autobuz, depăşiserăm destul de mult ora la care trebuia să ajungem la Delhi şi mai aveam încă cinci ore bune de mers. în schimb, au mulţumit cu toţii, i-au dat bacşiş sfântului şi au petrecut restul călătoriei discutând veseli unii cu alţii. După asta am oprit la un restaurant de pe marginea drumului pentru a lua cina, apoi pentru o altă pauză de mers la toaletă, după care am ajuns în Delhi la trei noaptea, trezind din somn familia la care stăteam. Bineînţeles că ei s-au purtat de parcă ar fi fost după-amiază şi au insistat să bem o ceaşcă de ceai împreună.
Iată ce m-a învăţat India cu privire la exploatarea Filonului Principal:

Vorbeşte cu străinii, suntem cu toţii înrudiţi pe această planetă.

Aşteaptă-te la lucruri neaşteptate şi bucură-te de ele. Fii vesel.

Alătură-te distracţiei. Trăieşte clipa.

Timpul pe care îl petreci distrându-te nu e niciodată irosit.

împarte-ţi locul pe care îl ocupi. Las-o mai moale.

IUBEŞTE-TE PE TINE ÎNSUŢI

Şi viaţa devine o petrecere.

PARTEA A 4-A CUM SĂ-ŢI DEPĂŞEŞTI ODATĂ AIURELIL

CAPITOLUL 17: E ATÂT DE UŞOR, ODATĂ CE ÎŢI DAI SEAMA CĂ NU EGREU

Realitatea este doar o iluzie, însă una foarte persistentă.

- Albert Einstein; om de ştiinţă, specialist în lucruri extraordinare

într-o dimineaţă eram în casa mea însorită din California, citind ziarul cu uşile larg deschise şi cu

muzica dată tare, când, dintr-odată, o pasăre a ţâşnit în sufragerie. Fâlfâia peste tot ca o nebună, lovindu-se în zborul ei de veioze şi de plante, împrăştiind pretutindeni în jur frunze, pene, găinaţ şi panică.

în încercarea ei de a ieşi, s-a tot izbit de fereastră, în timp ce eu o urmăream timidă cu un şlap, încercând să o dirijez înapoi spre uşa deschisă. Era o privelişte îngrozitoare - biata de ea gâfâia din răsputeri, cu privirea rătăcită şi cu inima ei de vrăbiuţă fără îndoială cât pe ce să-i explodeze de frică, în timp ce se izbea întruna de geam, cu toată puterea.

în cele din urmă am reuşit să o conduc afară şi să o eliberez şi apoi am petrecut câteva minute cuprinsă de tulburare, calmându-mi propria-mi inimă de vrăbiuţă, pe când revizi- tam locul accidentului. Mi-am imaginat cât era de confuză şi de frustrată: „Pot să văd cerul! E chiar acolo! Ştiu că pot să ajung la el dacă zbor destul de tare şi destul de repede!"

M-a făcut să mă gândesc la modul în care atât de mulţi dintre noi îşi trăiesc vieţile. Ne dăm seama ce ne dorim şi aproape că ne omorâm încercând să obţinem acel lucru într-un mod care nu funcţionează. Până una, alta, dacă pur şi simplu ne-am opri, am sta liniştiţi pentru o clipă sau două şi am privi lucrurile un pic diferit, am observa că doamna cea cumsecade îmbrăcată în halat de baie, care se află în cealaltă parte a încăperii, ne deschide uşa ca să ajungem la ceea ce ne dorim. Apoi nu ne-ar mai rămâne decât să zburăm odată ce uşa e deschisă.

0, ne creăm atât de multe drame!

Suntem atât de implicaţi în propriile noastre poveşti - *N-am banii necesari, Nu sunt destul de bun, Nu pot renunţa la locul meu de muncă, Sunt leneş, Azi îmi stă părul groaznic* - înaintăm cu greu prin viaţă, cu capul în jos, agăţându-ne de falsele noastre convingeri ca de nişte bărci de salvare pline cu rahat, astfel încât să nu ne dăm voie să vedem marea infinită de posibilităţi şi oportunităţi care ne înconjoară în fiecare moment.

Ai mers vreodată pe o stradă pe care ai mai fost de un milion de ori până atunci şi ţi s-a întâmplat să observi deodată o casă, un copac, o cutie poştală sau un alt lucru foarte evident şi imposibil de ignorat pe care nu l-ai mai observat până atunci? Sau ţi-ai dat seama dintr-odată de culoarea ochilor unei persoane pe care o cunoşti de ani de zile? Sau te-ai uitat vreodată la mama ta şi te-ai gândit, *Cândva am fost în pântecul acestei femei!?* Toate aceste lucruri n-au apărut dintr-odată şi tu le-ai observat, ele au fost acolo dintotdeau- na, doar că nu le simţeai, pentru că atenţia ta era îndreptată în altă parte.

Iată un exerciţiu grozav: Chiar acum, oriunde te-ai afla, uită-te în jur şi numără lucrurile pe care le vezi şi care sunt roşii. Acordă-ţi aproximativ un minut şi numără-le pe toate. Acum opreşte-te, uită-te din nou la această pagină, fără să-ţi ridici ochii de la ea, şi încearcă să te gândeşti la toate lucrurile din jurul tău care sunt galbene. Probabil că sunt o mulţime de lucruri galbene, dar tu nu le-ai văzut pentru că te uitai după cele roşii.

Lucrurile asupra cărora alegi să te concentrezi devin realitatea ta.

Şi acesta este doar un exemplu de lucru pe care nu-l observăm, deşi îl putem *vedea.* Mai există şi nenumărate emoţii, gânduri, convingeri, interpretări, sunete, vise, oportunităţi, mirosuri, puncte de vedere, moduri de a te simţi bine, reacţii şi lipsa unor reacţii, lucruri de spus şi feluri în care să ajuţi. CU TOATE ACESTEA, pentru că suntem atât de neclintiţi din drumul nostru şi convinşi de poveştile noastre cu privire la cine suntem şi la cum arată realitatea noastră, nu facem decât să tratăm în mod superficial lucrurile care ne sunt disponibile în fiecare moment. între timp, în jurul nostru există nenumărate versiuni extraordinare ale realităţii şi toate stau pur şi simplu ca nişte adolescente timide la banchetul de absolvire, rezemându-se de pereţi, aşteptându-ne să le invităm la dans.

După cum a spus atât de elocvent poetul William Bla- ke: „Dacă ferestrele pecepţiei ar fi curăţate, totul i-ar apărea omului aşa cum este, infinit."

Aşa că... de ce ai crea ceva care să nu fie cu totul şi cu totul extraordinar? Adică, acum ne referim la *viaţa* ta. Dacă ai alege să renunţi la toate motivele tale conform cărora banii pe care ţi-i doreşti atât de mult reprezintă ceva rău, dacă ai renunţa la identitatea ta ca persoană care se teme de intimi- tate sau la ataşamentul faţă de multe alte justificări, pe care le percepi ca fiind foarte serioase şi reale, când de fapt ele sunt probabil mai degrabă drăguţe şi ridicole, ca să zic aşa - ai putea practic să îţi creezi orice realitate doreşti.

De fiecare dată când sunt impresionată de o nouă serie de justificări deosebit de creative pe care le-am inventat sau atunci când încep să intru într-un episod elaborat de auto- compătimire, apelez la Ray Charles. Nu ascult des cântecele lui, dar mă gândesc mereu la el atunci când am nevoie de un şut în fund. Făcea parte dintr-o minoritate, fusese sărac şi orb, rămăsese orfan la vârsta de cincisprezece ani şi crescuse în „zona de culoare a oraşului", într-o vreme în care sclavia nu era o amintire chiar atât de îndepărtată, pentru a deveni apoi unul dintre cei mai influenţi şi mai de succes muzicieni americani din toate timpurile. Practic, el nu şi-a pierdut deloc timpul cu justificările.

Orice tentativă de văicăreală aş avea păleşte imediat atunci când încerc să o compar cu situaţia lui Ray şi devine doar o tentativă eşuată, aşa cum este de fapt, iar eu sunt obligată să îmi reconsider viaţa şi justificările dintr-o perspectivă nouă. *Serios? Chiar vei lăsa acest lucru să te oprească?*

Tot ce ai de făcut este să alegi să renunţi la toate lucrurile de care eşti atât de ataşat şi care nu îţi folosesc la nimic şi să manifeşti realitatea pe care ţi-o doreşti. Viaţa este o iluzie creată de percepţia ta şi poate fi schimbată din momentul în care alegi să o schimbi.

Toate experienţele noastre de pe această planetă sunt determinate de modul în care alegem să ne percepem realitatea.

Ştiu. De-ar fi aşa. Nu poate fi aşa uşor. Dacă ar fi fost atât de simplu, cum e posibil să fi petrecut

tot acest timp dân- du-mă cu capul de peretele de sticlă al rutinei autocreate?

Dar înainte să fii prost dispus din această cauză, aminteş- te-ţi: faptul că ne tot regăsim în realităţile în care pretindem că suntem prinşi e foarte preţios pentru că ne permite să ne dezvoltăm, să învăţăm şi să evoluăm - marinarii buni se formează pe timp de furtună - însă tu alegi cât timp vrei să rămâi la şcoală şi să lucrezi întruna la aceleaşi probleme. Roba şi tichia ta de absolvire sunt curate şi călcate şi te aşteaptă să te îmbraci cu ele oricând vrei, tot ce ai de făcut este să laşi în urmă povestea ta actuală şi să scrii o nouă poveste care corespunde celui care eşti cu adevărat.

Şi dacă vrei să te alături petrecerii şi să îţi schimbi perspectiva, fă ceea ce spun eu în această carte (FĂ ASTA cu adevărat, nu doar de mântuială. Din moment ce faci asta, crede în ceea ce faci). Accesează resursele pe care le sugerez la sfârşitul acestei cărţi şi pe site-ul meu. Ia-ţi angajamentul de a renunţa la ataşamentul faţă de gândurile şi experienţele de frecvenţă joasă, ai încredere că Universul te iubeşte din cale-afară, scapă de frică, fii curajos şi îndreaptă-te spre orizonturi necunoscute.

Pe lângă acestea, mai fă şi următoarele lucruri:

1. FII CONŞTIENT CARE SUNT POVEŞTILE TALE

Le numim „poveşti" pentru că doar asta sunt. Ele nu reprezintă adevărul. Şi pot fi rescrise. Tu eşti autorul propriei tale vieţi, nu părinţii tăi, nu societatea, nu partenerul tău, nu prietenii tăi, nu colegii răi care te strigau Grasomega în liceu - şi cu cât te hotărăşti mai devreme să îţi scrii un scenariu mai bun, cu atât

mai devreme vei ajunge să trăieşti o viaţă extraordinară.
înainte să poţi renunţa la poveştile tale, identifică în mod clar care sunt acestea. Fii atent la ceea ce spui şi la ceea ce gândeşti şi începe să îţi dai seama de momentele în care te minţi. Ne obişnuim atât de mult cu lucrurile pe care le repetăm întruna şi ne identificăm atât de mult cu ele, încât nici nu mai observăm că ele există sau că nici măcar nu sunt adevărate. Şi, cu toate acestea, vom lupta până la moarte pentru a susţine aceste lucruri care nu sunt adevărate!
Fii atent mai ales la propoziţiile care încep cu:

Eu întotdeauna...

Eu niciodată...

Nu pot...

Ar trebui să...

Nu mă pricep deloc la...

Mi-aş dori să...

Vreau să... (spre deosebire de *O să...)*

Nu am...
într-o bună zi...
încerc să...

Jane, avocata care îşi tot plânge de milă, spune că ar trebui să îşi păstreze locul ei de muncă jalnic la firma prestigioasă pentru că niciodată nu va găsi unul care să îi placă şi care să fie la fel de bine plătit. *Serios? De-aia nu există nimeni pe planeta asta cu un job care să îi placă şi care să câştige chiar mai mulţi bani decât tine, Jane?*

Sally, care îşi caută un iubit, spune mereu că nu poate găsi un bărbat bun şi singur pentru că nu a

mai rămas niciunul. *Serios, Sally? Toți bărbații buni și singuri aufostvânați și uciși, așa că indiferent la câte întâlniri te duci sau de câte ori te încalp cu pantofii sexy cu toc înalt și pierzi timpul pe la Home Depot, nu vei da niciodată de unul din ei, pe neașteptate? Tipul acela extraordinar pe care tocmai l-a întâlnit prietena ta, Deb, era singurul supraviețuitor în urma genocidului asupra bărbaților buni?*

Joe cel lefter, antrenorul personal, vorbește mereu despre cum nu reușește să câștige bani și despre faptul că nu sunt clienți care să plătească mult. *Serios, Joe? Niciunul? Pe nicăieri? Atunci cum se face că alți antrenori personali au mai mulți clienți care plătesc bine decât pot duce? Și cum se face că unii dintre ei au creat chiar și băuturi energizante și produse de fitness cu fotografiile lor pe ele și întorc banii cu lopata la QVC[1]?*

0 altă ocazie bună pentru a fi atent la povestea pe care ți-o creezi este să te uiți la domeniile din viața ta aflate în declin. Dacă ești tot timpul furios, poate că povestea ta este „Nimeni nu mă înțelege". Dacă ești mereu supraponderal, poate că povestea ta este „Nu reușesc să fiu disciplinat". Dacă nu ești invitat la petrecerea de Ziua Recunoștinței pentru că la ultimele trei reuniuni familiale n-ai mai lăsat pe nimeni altcineva să vorbească, poate că povestea ta este, „Nimeni nu îmi acordă nici cea mai mică atenție".

Adu-ți aminte, după cum a spus Wallace Wattles: *Să gândești ceea ce vrei să gândești*

1 Televiziune specializată în teleshopping (n.tr.)

înseamnă să gândeşti adevărul, fără a ţine seama de aparenţe. în loc să pretinzi că eşti blocat în aceste realităţi jalnice, foloseşte-ţi puterea gândului pentru a-ţi schimba atitudinea şi viaţa.

începe să fii atent la: Care sunt poveştile tale preferate prin care te autosabotezi? Care sunt lucrurile la care te gândeşti şi pe care le spui mereu şi care au devenit cine eşti (sau, mai degrabă, persoana care crezi că eşti)? Surprinde-te chiar acum şi fii atent la ceea ce îţi repeţi întruna, astfel încât să te poţi pregăti pentru a-ţi scrie din nou poveştile şi pentru a-ţi crea genul de viaţă care îţi place.

2. FII CONŞTIENT ÎN LEGĂTURĂ CU CEEA CE AI DE CÂŞTIGAT DE PE URMA POVEŞTILOR TALE

în general nu prea facem niciun lucru de pe urma căruia să nu avem de câştigat în vreun fel, fie într-un mod sănătos, fie într-unui nesănătos. în cazul în care continui să atragi un lucru trist în viaţa ta din cauza vreunei poveşti prosteşti, fără îndoială că există ceva legat de el care îţi face plăcere.

De exemplu, hai să zicem că povestea ta este că suferi de depresie. Sunt şanse destul de mari să te simţi îngrozitor, iar atunci când te simţi aşa, nu trebuie să munceşti din greu, să speli rufele sau să mergi la sală. îţi dă, de asemenea, un sentiment foarte familiar, comod şi confortabil. Te face să primeşti atenţie. Oamenii vin să vadă ce mai faci şi uneori îţi aduc de mâncare. îţi oferă un subiect de discuţie. Acest lucru îţi permite să nu te străduieşti prea mult sau să mergi mai departe şi să faci faţă unui posibil eşec. Ai voie să bei bere la micul dejun.

Hai să zicem că povestea ta e că nu poţi să câştigi bani. Rămânând lefter, ajungi să ai dreptate. Ajungi să fii o victimă,
lucru care te face dependent de alţi oameni şi de pe urma căruia primeşti atenţie. Ceilalţi se vor oferi să plătească ei. Nu trebuie să îţi asumi responsabilitatea. Ai ocazia să renunţi înainte de a începe şi de a evita un posibil eşec. Dacă în viaţa ta lucrurile coboară mult sub nivelul mediocrităţii, ajungi să dai vina pe alţi oameni şi pe circumstanţe, în loc să îţi asumi riscuri pentru a le schimba, pentru că nu îţi permiţi să faci asta.

Hai să zicem că povestea ta e că nu te pricepi deloc la relaţii. Primeşti libertatea. Nu trebuie să îţi iei niciun angajament şi poţi să te uiţi în continuare la iarba mai verde din curtea vecinului. Nu eşti nevoit să-ţi asumi riscul de a fi rănit, pentru că eşti vulnerabil. Ajungi să te plângi că eşti mereu singur şi să ai parte de înţelegere. Ai tot patul la dispoziţie doar pentru tine, nu trebuie să faci niciodată compromisuri şi nu trebuie să te epilezi, decât dacă e vară.

Nu ne dăm seama, dar noi facem ca avantajele pe care le obţinem perpetuând poveştile noastre să fie mai importante decât obţinerea lucrurilor pe care le dorim cu adevărat, deoarece constituie un teritoriu familiar, e ceva cu care ne simţim confortabil şi ne temem să renunţăm la ele. Dacă am fost deprimaţi, ne-am simţit victime sau orice altceva încă din copilărie, ne păcălim singuri şi atunci când devenim adulţi, ajungem să credem că asta *suntem* noi cu adevărat, pentru a continua să culegem „recompensele". Acesta a fost modul

nostru de a supraviețui atunci când eram copii, dar acum nu ne mai este de niciun folos, așa că trebuie să scăpăm de el sau îl vom recrea și mai departe.

De exemplu, hai să zicem că ai crescut cu un tată alcoolic și violent și că modul tău de a te proteja ca să nu-și descarce furia asupra ta era să nu îi răspunzi niciodată, să nu te expui niciodată și să nu îți exprimi niciodată nevoile și dorințele. Derulează mai departe la partea în care devii un adult care nu spune niciodată ceea ce crede cu adevărat și care nu își susține niciodată punctul de vedere. Continui să culegi recompensele false, mergi la sigur, nu riști să fii rănit sau ca cineva să țipe la tine, dar acest comportament se întoarce împotriva ta, pentru că ascunzându-te și continuând să nu îți susții punctul de vedere, trăiești o viață care în mod sigur te face să te întorci pe partea cealaltă și să te culci la loc în fiecare dimineață, în loc să te scoli și să iei ziua în piept.

Odată ce identifici falsele beneficii pe care le culegi atunci când rămâi prins în poveștile tale, poți începe procesul de a renunța la ele și de a le înlocui cu unele noi și care îți conferă putere, unele de pe urma cărora poți beneficia ca adult.

3. RENUNȚĂ LA POVEȘTILE TALE

Atunci când știi cu ce te confrunți, poți lua măsurile adecvate. Ia-ți lista acelor lucruri de tipul „nu pot", „ar trebui să..." și „niciodată..." și transcrie într-un jurnal gândurile care îți trec prin minte (vezi exemplul de mai jos) și simte efectiv în corpul tău ce senzații îți conferă aceste convingeri vechi și limitative, cum ar fi: „Mă simt special, mă simt în siguranță, pot să locuiesc cu părinții mei și să nu am

niciodată un loc de muncă." Fă o listă cu aceste recompense false. Forțează-te să le notezi pe toate. Simte apoi atenţia, caracterul special, confortul sau siguranța sau orice experiență pe care o consideri plăcută şi fii cu adevărat clar în privința ei. Surprinde-te în timp ce te gândeşti la asta şi simte-o în totalitate.

Acum uită-te la lista ta de recompense false şi priveşte-le aşa cum sunt cu adevărat: părticele speriate din tine, care refulează. Mulțumeşte-le pentru că au încercat să te protejeze şi pentru că ţi-au ţinut companie, dar spune-le că acum e timpul să o ia din loc.

Apoi înlocuieşte senzaţiile pe care le-ai obținut din aceste false recompense cu sentimentele de bucurie, de putere şi de entuziasm pe care le va aduce pasul făcut către persoana care eşti cu adevărat şi care devii acum.

Imaginează-ţi cum versiunea ta din copilărie îţi părăseşte corpul şi cum în locul ei apare adultul puternic. Inspiră vizualizând adultul, expiră vizualizând cum renunţi la copilul care ai fost şi la vechea poveste. E ca şi cum în sfârşit ai recupera cheile de la Ferrari primite de la versiunea ta de şapte ani, care a condus în tot acest timp şi care a fost cât pe-aici să te omoare. Percepe-te ca pe adultul care intervine pentru a-şi ocupa locul la volan.

Imaginează-ţi în continuare (sau scrie pe hârtie) cum este atunci când tu, cel real, adult, înlocuieşti vechea poveste din copilărie. Simte acest lucru. Fii entuziasmat datorită lui. Apoi decide că eşti

gata să faci o schimbare şi ia măsuri pozitive în direcţia în care vrei să mergi.

De exemplu, hai să zicem că Sally, cea care îşi caută un iubit, s-a săturat într-atât încât a devenit extrem de sinceră cu ea însăşi şi a decis să îşi înfrunte problemele legate de relaţii. Ea ar începe prin a identifica în mod clar care sunt poveştile ei:

Nu pot să cunosc un bărbat pentru că toţi bărbaţii de

treabă sunt luaţi.

Nu mă pricep deloc să flirtez.

Nu ştiu niciodată ce să le spun bărbaţilor.

Bărbaţii nu mă consideră atractivă. în

orice caz, nu cei

de treabă.

îi sperii pe bărbaţi.

Nu am încredere în bărbaţi.

Nu cred că există cu adevărat cineva disponibil pentru mine.

Odată ce şi-a întocmit lista (care, apropo, s-ar putea întinde cu uşurinţă pe mai multe pagini, dar de dragul exemplului şi pentru că azi aş vrea să mai şi ies din casă, rămânem la acestea), Sally poate scrie în jurnal gândurile care îi trec prin minte despre falsele recompense pe care le obţine. Şi când vorbesc despre gândurile care îţi trec prin minte, vreau să spun să le laşi pur şi simplu să curgă, nu le edita şi nu sta prea mult pe gânduri, doar scrie. în cazul lui Sally, jurnalul ei ar putea arăta cam aşa:

Atunci când spun că nu mai există bărbaţi de treabă, nu trebuie să îmi asum responsabilitatea pentru faptul că eu nu întâlnesc niciun astfel de bărbat. Ajung să mă simt o victimă şi să cred că sunt îndreptăţită să rămân singură. Am ocazia să dovedesc cât de jalnici sunt bărbaţii, pentru că eu nu am fost niciodată cu un tip de treabă. Durerea mea provocată de faptul că nu simt că aş merita şi lipsa mea de încredere în bărbaţi se dovedesc a fi corecte când sunt singură. Mă simt de parcă ştiu ce fac şi deţin controlul, atunci când nu las pe nimeni să se apropie de mine. Mă simt liberă. Mă simt în siguranţă. Mă simt specială pentru că primesc atentie atunci când încalc regulile.

Din nou, acest lucru s-ar putea întinde pe mai multe pagini, dar înţelegi ideea.

Odată ce şi-a aşternut pe hârtie toate recompensele ei false, Sally se poate apoi concentra asupra lor, le poate simţi în întregime, le poate mulţumi pentru că au încercat să o protejeze (te rog nu vrem să transformăm asta într-un exerciţiu al disprețului de sine) şi poate renunţa la ele, înlocuindu-le cu poveşti noi şi impresionante. Le poate lua pur şi simplu pe fiecare dintre ele şi le poate înlocui cu un nou adevăr. De exemplu:

Atunci când spun că nu mai există bărbaţi de treabă, nu trebuie să îmi asum responsabilitatea pentru faptul că eu nu întâlnesc niciun astfel de bărbat.

Devine apoi:

Lumea e plină de bărbaţi extraordinari şi iubitori şi eu sunt pe deplin capabilă şi atât de entuziasmată să îmi găsesc un tip de treabă.

Ajung să mă simt o victimă şi să cred că sunt îndreptăţită să rămân singură.

Devine apoi:

Sunt puternică şi îmi controlez viaţa. Aleg să iubesc şi să fiu iubită.

Am ocazia să dovedesc cât de jalnici sunt bărbaţii, pentru că eu nu am fost niciodată cu un tip de treabă.

Devine apoi:

Iubesc bărbaţii şi am încredere în ei şi sunt atât de încântată să fiu cu un tip extraordinar, care mă face să mă simtîntr-al nouălea cer.

Aceste poveşti noi devin noul ei adevăr şi pentru a le face să se concretizeze, ea se concentrează asupra lor, le asimilează şi îşi dă seama cât de fericită o fac să se simtă. Aceste poveşti sunt noile ei afirmaţii (îţi aminteşti de ele?) pe care nu doar că le va scrie, le va repeta şi va fi asaltată întruna de
ele, dar cu care îşi va şi înlocui imediat vechile ei poveşti, în cazul în care, din obişnuinţă, le-ar rosti sau s-ar gândi la ele. Hai să recapitulăm, da?

1. Enumeră-ţi vechile poveşti pe care te-ai obişnuit să le gândeşti şi să le spui.
2. Ţine un jurnal cu recompensele false pe care le obţii de pe urma lor.
3. Recunoaşte aceste recompense false, mulţumeşte-le pentru ajutor şi hotărăşte să renunţi la ele.
4. la fiecare falsă recompensă în parte şi scrie o poveste nouă şi impresionantă cu care să o înlocuieşti.

5. Repetă mereu această nouă poveste sau afirmaţie până când devine adevărul tău.
6. Priveşte-ţi noua viaţă extraordinară.

Nimic pe această lume nu este veşnic, nici poveştile tale nu sunt veşnice. Şi totuşi, încercăm să ne agăţăm de ele pentru o falsă siguranţă, care în cele din urmă ne face să fim trişti şi pierduţi. Fii dispus să renunţi la ele. Continuă să îţi reinventezi povestea pe măsură ce te dezvolţi.

4. IA-0 DIN LOC

Odată ce ţi-ai clarificat povestea şi ai depus eforturile despre care am vorbit mai sus, privind energia, ia măsuri. Dacă ai fost cândva deprimat, dar ai hotărât să renunţi la asta, nu mai asculta muzică melancolică, nu mai discuta despre cât de rău te simţi, nu te mai preface că a-ţi pune halatul de baie înseamnă că te-ai îmbrăcat etc. în schimb, concentrează-te pe lucrurile pozitive şi fă lucrurile care îţi plac - fa mai degrabă un efort, decât să cazi pradă sentimentului familiar de a fi deprimat.

Dă-ţi seama că ai dezvoltat nişte obiceiuri legate de aceste lucruri şi schimbă-le. Poartă-te aşa cum se poartă o persoană care nu este deprimată. îmbracă-te cum se îmbracă ea, petre- ce-ţi timpul în compania acelui gen de oameni cu care ea îşi petrece timpul, vorbeşte aşa cum vorbeşte ea, fă lucrurile pe care le face ea. înţelege cu adevărat că poţi avea ceea ce îţi doreşti. Nu va funcţiona dacă doar te prefaci. Nu poţi să zici: „OK, ies la o întâlnire, îmi spun că am să mă distrez de minune, dar eu ştiu că va fi îngrozitor, pentru că mereu e aşa, dar am o atitudine pozitivă în privinţa asta."

Să ieşi în lume şi să încerci lucruri noi, dar totuşi adânc în sinea ta să crezi că eşti dominat de experienţele tale anterioare, e ca şi cum ai ierta pe cineva, sperând totuşi că se va aşeza pe ceva ud.

6. EVITĂ SPIRALA

Mai există, de asemenea, cunoscuta Spirală în întuneric, în care începi prin a fi trist pentru că ţi-a murit câinele, apoi îţi dai seama că acum nu doar că nu mai ai câine, dar eşti încă singur şi aşa vei fi mereu pentru că toată lumea te părăseşte, inclusiv câinele tău, şi probabil că lucrurile ar fi diferite dacă nu ai avea coapsele atât de grase sau dacă sora ta minunată nu te-ar pune în inferioritate, ceea ce în mare reprezintă principalul motiv pentru care toată viaţa n-ai avut încredere în tine, şi smiorcăielile pot continua.

Ai dreptul să fii trist, dar nu face din asta o mare dramă. Dacă se întâmplă ceva negativ în viaţa ta, acceptă evenimentul, învaţă din el, lasă-l în urmă şi concentrează-te din nou asupra vieţii pe care eşti entuziasmat să o trăieşti.

7. IUBEŞTE-TE PE TINE ÎNSUŢI

Mai mult decât îţi iubeşti drama

.CAPITOLUL 18:

PROCRASTINAREA, PERFECŢIUNEA ŞI O TERASĂ CU BERE POLONEZĂ

Ca să dai lovitura, mai întâi trebuie să ridici piciorul.
- Jen Sincero; autoare, coach, persoană care se autocitează

Unul dintre primele mele locuri de muncă după terminarea facultăţii a fost cel de coordonator de producţie pentru Festivalul de Arte Populare Etnice, care era organizat de o mică asociaţie non-profit din New York City. Am auzit de la o prietenă că postul era disponibil şi am hotărât că trebuie să-l obţin, chiar dacă nu mai fusesem producător în viaţa mea şi chiar dacă arta populară mi se pare cât se poate de plictisitoare. în orice caz, părea distractiv - lucrau dintr-un apartament modest din Tribeca[1], ştiau foarte multe despre muzică, îşi aduceau câinii la muncă, iar festivalul la care urma să lucrez întrunea muzicieni, dansatori şi artişti din toată lumea, la o terasă cu bere poloneză din Queens[2], pentru o petrecere pe cinste. Ceea ce însemna că găseai acolo bărbaţi în fuste şi cârnaţi şi bere gratis.

1 Tribeca este un cartier din New York, situat în sudul Manhattan-ului. Numele reprezintă o prescurtare silabică a formulei „Triangle Be- low Canal", cartierul fiind situat la sud de Canal Street, între Broad- way, spre est, şi fluviul Hudson, spre vest. (n.tr.)

2 Queens este al cincilea cartier ca mărime al oraşului New York (n.tr.)

Aşa că mi-am alcătuit un CV care enumera realizări precum: am produs piese de teatru în facultate (le-am cerut prietenilor mei să vină să îl vadă pe iubitul meu jucând); am fondat câteva organizaţii în liceu (am pus bazele unei echipe de săniuş care nu avea nicio competiţie la activ şi a avut o singură întrunire, la care ne-am petrecut cea mai mare parte a timpului încercând să ne dăm seama cum să facem rost de nişte bere); am lucrat la postul de radio al facultăţii mele (am stat pe acolo cât timp iubitul meu era DJ). Apoi m-am îmbrăcat cu nişte haine *business casuaP* pe care le-am împrumutat de la mama şi care nu mi se potriveau defel şi am plecat la interviu. Două ore mai târziu, datorită faptului că sunt o persoană vorbăreaţă, obţinusem un nou loc de muncă.

în acea noapte am stat trează, cu ochii larg deschişi, îngrozită. Doamne, ce am făcut? Sunt un monstru! Aceşti oameni drăguţi, inimoşi şi încălţaţi cu sandale tocmai mi-au dat o cutie de cafea plină cu banii pe care i-au strâns timp de un an întreg pentru acest festival, iar eu sunt o tâmpită mincinoasă care o să-i irosească.

M-am gândit să recunosc tot, dar, nefiind dispusă să refuz
0 petrecere bună, m-am străduit din răsputeri şi am ajuns să muncesc pentru ei mai mult decât muncisem vreodată în viaţa mea. M-am hotărât că mă voi ridica la înălţimea situaţiei, că voi face orice e necesar pentru ca acesta să fie cel mai tare festival care a fost găzduit vreodată la terasa cu bere poloneză şi m-am descurcat de minune, dacă pot să spun aşa.

I-am luat pe toţi cei douăzeci şi şapte de prieteni ai mei care erau şomeri să împartă fluturaşi, primind la schimb bilete pentru cârnaţii şi berea gratis menţionate anterior, i-am mânat la timp la locurile lor pe dansatorii de polka nedisciplinaţi, am instalat vânzătorii de latke[1] la standurile lor şi am avut grijă ca parada cimpoaielor să decurgă fără nicio problemă.

Dacă e ceva ce îţi doreşti cu adevărat, eu nu spun (neapărat) că ar trebui să minţi pentru a-l obţine, ci că probabil te minţi pe tine însuţi dacă nu faci tot posibilul ca să-l obţii.

Adesea, atunci când spunem că nu suntem pregătiţi pentru un anumit lucru, ceea ce vrem să spunem de fapt este că suntem prea speriaţi să încercăm, nu că nu putem să facem acel lucru.

De cele mai multe ori, nu lipsa de experienţă e cea care ne împiedică, ci mai degrabă lipsa de fermitate pentru a face ceea ce trebuie ca să avem succes.

Consumăm atât de multă energie inventând justificări care ne împiedică să fim, să facem sau să avem ceea ce ne dorim şi proiectând distragerile perfecte care să ne ţină departe de visurile noastre - îţi dai seama cât de departe am ajunge dacă am renunţa la toate frământările şi dacă am folosi toată acea energie pentru a avea succes? Iată veştile bune:

1 Un fel de clătite din cartofi (n.tr.)

Procrastinarea este una dintre cele mai cunoscute forme de autosabotaj pentru că este realmente uşoară.

1. Cu toţii ştim mai mult decât credem că ştim.
2. Suntem atraşi de lucrurile la care ne pricepem în mod firesc (lucru care contează mai mult decât să ai o diplomă în acel domeniu, apropo).
3. Nu există profesor mai bun decât nevoia.
4. Pasiunea întrece frica.

Privind în urmă, mi-am dat seama că eram mai calificată pentru acel job decât credeam. Sunt sora mai mare, ceea ce înseamnă că fac pe şefa în mod firesc. îmi place să dau petreceri, pot să vorbesc cu toată lumea, chiar şi cu ruşi de 76 de ani, care nu ştiu engleză şi care intră în panică pentru că nu-şi găsesc izmenele.

Am continuat să fac mai multe lucruri pentru care „nu eram calificată", dar am şi pierdut o groază de timp pretinzând că nu sunt pregătită să fac alte lucruri pe care voiam cu adevărat să le fac. Şi, în mod surprinzător, momentele în care m-am avântat şi am făcut totul pentru a reuşi au fost mult mai distractive decât momentele în care „m-am pregătit" şi de fapt nu am făcut nimic.

Fie că este vorba despre un profil pe un site de întâlniri pe care nu eşti gata să îl postezi, de o excursie pe care vrei să o faci după ce slăbeşti 5 kilograme ori de o afacere pe care vrei să o începi de îndată ce strângi destui bani... începe pur şi simplu. Acum. Fă tot ce este nevoie. S-ar putea ca mâine să dea peste tine omul cu maşina de îngheţată.

Odată am petrecut o lună întreagă ca să-mi pregătesc biroul pentru a scrie o carte. Am cumpărat scaunul potrivit, am aşezat biroul în locul perfect de lângă fereastră, am ordonat toate materialele de

care aveam nevoie, după care le-am reordonat - de trei ori -, am curăţat atât de mult încât puteai să faci operaţii pe podea şi apoi am început să scriu cartea la masa mea din bucătărie.

Sunt atât de multe lucruri distractive pe care le poţi face pentru a procrastina şi nu duci lipsă de alţi oameni care sunt foarte entuziasmaţi să procrastineze împreună cu tine.

Şi, cu toate că poate fi super distractiv pe moment, în cele din urmă entuziasmul obrăzniciei se duce şi, câţiva ani mai târziu, te trezeşti că te simţi ca un ratat şi te întrebi de ce naiba încă nu ţi-a venit mintea la cap. Şi de ce alţi oameni pe care îi cunoşti obţin promovări barosane la locul de muncă, fac călătorii în jurul lumii ori vorbesc la postul naţional de radio despre cel mai nou orfelinat pe care l-au deschis în Cambodgia.

Dacă vrei cu adevărat să îţi schimbi viaţa, vei găsi o cale. Dacă nu, vei găsi o scuză.

Pentru a ajunge acolo unde vrei să ajungi în această viaţă, iată câteva sfaturi testate şi adevărate pentru a te ajuta să nu mai procrastinezi:

1. ADU-ŢI AMINTE CĂ UN LUCRU FĂCUT E MAI BUN DECÂT UN LUCRU PERFECT

Lansează odată site-ul ăla afurisit, trimite newsletterul, dă telefoanele pentru vânzări sau fă aranjamentele necesare pentru apariţia pe scenă, chiar dacă nu eşti cu totul pregătit. Nimănui altcuiva nu-i pasă şi probabil că nici nu vor observa că nu e totul sută la sută perfect - şi, foarte sincer, oricum nimic nu va fi sută la sută perfect vreodată, aşa că ai putea foarte bine să începi acum. Nu există un mod

mai bun de a realiza lucrurile decât să te apuci deja de ele - avântul e un lucru minunat, ca să nu mai spun că este extrem de subapreciat, aşa că mişcă-ţi fundul şi începe. ACUM!

2. OBSERVĂ UNDE TE ÎMPOTMOLEŞTI

Atunci când lucrezi la ce lucrezi tu sau la ce te prefaci că lucrezi, unde te împotmoleşti, mai exact? în momentul în care trebuie să faci cercetarea? Să dai telefoanele acelea înspăimântătoare? Să găseşti o cale de a strânge banii? Chiar după ce începi? Atunci când trebuie să te dedici? Când începe să fie bine? Chiar înainte să înceapă să meargă? înainte ca măcar să te ridici din pat?

Dacă poţi indica cu precizie momentul exact în care spui: „Dă-o naibii de treabă - am plecat de-aici!" te poţi pregăti pentru când dai de greu, angajând un coach sau un asistent, încurajându-te, delegând acea parte a sarcinii tale sau înlăturând distragerile bine cunoscute.

Hai să zicem că, de exemplu, descoperi că de fiecare dată când te aşezi să dai telefoane pentru a încerca să faci aranjamentele necesare pentru o apariţie pe scenă ca vorbitor public, te trezeşti în mod misterios captivat de Facebook timp de ore în şir. în acest caz, opreşte Internetül sau mergi într-un loc fără conexiune la Internet. într-un parc, de exemplu. Sau în maşină. Sau în Antarctica. Şi apoi hotărăşte că trebuie să dai cinci telefoane, înainte să te înregistrezi din nou şi să vezi dacă cineva a comentat la fotografia pe care ai postat-o cu pisica ta care mănâncă un chips.

apărea la uşa ta cu un sac de pânză, un pietroi şi o legătură pentru ochi, dacă încerci să te eschivezi de

la plata datoriei. Şi asigură-te că pariezi pe un lucru pe care vei regreta să îl pierzi, dar care nu e prea dificil de obţinut. De exemplu, ai putea să pui pariu pe o mie de dolari că vei scrie primul capitol al cărţii tale până la o anumită dată. Fă astfel încât să fie o sumă pe care să o poţi plăti, pe care chiar nu vrei să o plăteşti, dar pe care, cu chiu, cu vai, ţi-o poţi permite. Apoi scrie cecul pe numele acelei persoane, notează data plăţii şi ţine-l pe birou ca să-ţi reamintească ce te aşteaptă dacă nu duci lucrurile la bun sfârşit. Şi dacă vrei cu adevărat să ridici miza, spune-i că dacă nu respecţi termenul-limită, în loc să îi dai banii, vei dona acea mie de dolari unei formaţii sau unei cauze caritabile care îţi face pielea de găină. Mie, personal, mi se pare că acest gen de lucru înfiorător face minuni pentru autodisciplina mea.

4. AŞUMĂ-TI ACEST LUCRU ŞI DESCURCĂ-TE CU EL

Dacă eşti genul de persoană care amână totul pe ultima clipă şi ştii acest lucru despre tine, ce rost are să-ţi pierzi timpul agitându-te, atât timp cât nu faci ce ar trebui? Du-te la plajă, bea un cocktail şi când simţi tensiunea, apucă-te de treabă. Nu e nimic mai rău decât să pierzi timpul pre- făcându-te că munceşti sau stresându-te deşi încerci să te distrezi - nici nu lucrezi şi nici nu te distrezi. Ai parte de ce-i mai rău din ambele situaţii. Dă-ţi seama de cât timp ai nevoie cu adevărat pentru a termina treaba şi du-te şi fă altceva până începe să ticăie ceasul.CAPITOLUL 19:

DRAMA DE A TE SIMŢI COPLEŞIT

Am avut o viaţă lungă şi am avut multe necazuridintre care majoritatea nu s-au întâmplat niciodată.
- Mark Twain; autor american, umorist

Atunci când mă pregătesc să scriu o nouă carte, mi se pare de mare ajutor să încep cu o fişă separată pentru fiecare capitol. Scriu titlul capitolului la începutul fiecărei fişe, îmi scriu notiţele în spaţiul de dedesubt şi apoi le întind pe o masă, astfel încât să le văd pe toate deodată. Tocmai am făcut acest lucru acum câteva zile şi a fost atât de interesant. Priviţi! Minunata mea carte nouă! Cu toate acestea, cam după două secunde, m-a cuprins panica. *Doamne, Dumnezeule, sunt o mulţime de capitole, cum naiba o să le termin la timp, termenul de predare e iminent şi eu nici măcar nu ştiu sigur ce voi introduce în fiecare secţiune, ce-o fi fost în capul meu, cum de nu m-am apucat acum opţiuni, e prea*

devreme să beau nişte vin, să mă ajute cineva, mă scufund...

Am închis ochii şi am inspirat adânc. *Fă. Doar. Câte. Un. Capitol. Pe. Rând.* Aşa că am tras la întâmplare o fişă de pe masă, am deschis ochii şi bineînţeles că era: „Drama de a te simţi copleşit."

Aş vrea să ne reamintim, tu şi eu, că cea mai mare parte a durerii şi a suferinţei din vieţile noastre este provocată de drama inutilă pe care o creăm. Dacă se întâmplă să ne aflăm într-o stare catatonică, în care suntem copleşiţi, în care ne legănăm înainte şi înapoi, cu genunchii la piept, cu gura căscată, avem nevoie doar de o schimbare de percepţie, aşa cum se întâmplă mereu în viaţă.

Viaţa e doar un vis. Nu o transforma într-un coşmar.

mult mai uşor de priceput; faptul că nu avem timp este o iluzie. De exemplu:

N-am timp să găsesc un loc de parcare corespunzător, aşa că voi parca în zona asta de aprovizionare. 0, ia te uită, tocmai am petrecut trei ore, pe care nu le aveam, ca să-mi scot maşina din garajul în care a fost remorcată, alte două ore în timp ce m-am rătăcit pe drumul spre casă şi patruzeci şi cinci de minute în care m-am plâns de asta soţiei mele.

N-am timp să îmi fac curat pe birou. 0, ia te uită, tocmai am petrecut o jumătate de oră, pe care nu o aveam, căutân- du-mi telefonul care era îngropat sub o grămadă de rahaturi. 0, şi ia te uită, telefonul meu este descărcat, ceea ce înseamnă că sunt pe cale să pierd şi mai mult timp, pe care nu îl am, căutând afurisitul de încărcător care s-ar putea

să fie sub grămada de cărți de acolo, te rog, sper să fie...

Atunci când suntem obligaţi să facem ceva, dintr-odată avem timp. Ceea ce înseamnă că mereu avem timp, dar pur şi simplu alegem să ne limităm, crezând că nu avem. Ai observat vreodată că dacă ai şase luni să faci ceva, îţi va lua şase luni, dar dacă ai o săptămână, îţi va lua o săptămână? Odată ce înțelegi că timpul, la fel ca restul realităţii tale, e în mintea ta, îl poţi face să lucreze pentru tine, în loc să fii sclavul lui.

Iată câteva lucruri pe care le poţi face chiar acum, pentru a începe să stăpâneşti timpul:

FII RESPECTUOS

Dacă vrei să ai mai mult timp în viața ta, tratează-l cu respect. Dacă întârzii mereu, dacă tot amâni lucrurile sau dacă eşti împrăştiat - mesajul pe care îl transmiţi Universului - sau altora sau ție însuţi - este că nu apreciezi acest timp prețios, la care râvneşti, şi că nu încerci să ai tot mai mult.

Poţi crea orice doreşti, dar trebuie să vrei cu adevărat.

Dacă te porţi de parcă timpul nu ar fi important, de parcă ar merita din plin să-l risipeşti şi să nu-l apreciezi, nu eşti în concordanţă cu ceea ce spui că vrei, aşa că îţi va fi greu să îl obţii. Vreau să spun că ar trebui să consideri că timpul e asemenea unei persoane. Te-ai aştepta ca timpul să mai vină, dacă tu te-ai purtat mereu cu el de parcă ar fi fost un lucru prostesc şi lipsit de importanţă? N-aş prea crede asta.

Dacă întârzii mereu, începe să vii mai devreme. Dacă ai obiceiul de a anula sau de a uita

mereu de întâlnirile cu ceilalţi sau de a fi împrăştiat, adună-te. Notează-ţi programările şi ţine-te de ele. Pune-ţi alarma la telefon pentru a-ţi reaminti să te pregăteşti. Din timp. Scrie-ţi lucrurile pe dosul palmei. Ţine-ţi cuvântul, dacă spui că vei face ceva. Nu e foarte complicat - dacă vrei să ai o relaţie bună cu timpul, atunci fă astfel încât relaţia ta cu timpul să fie una bună. Acest lucru nu doar că te va ajuta să îţi faci mai mult timp în viaţă, dar nici nu vei mai fi unul dintre acei oameni lipsiţi de maniere, care îi fac pe ceilalţi să îşi piardă timpul.

ŢINE-ŢI PRIETENII APROAPE, DAR ŢINE-ŢI DUŞMANII ŞI MAI APROAPE

Ce te trezeşti că faci, în loc să faci ceea ce ar trebui? Pierzi timpul pe Facebook? Răspunzi la e-mailuri? Mănânci, deşi nu ţi-e foame? Odată ce ştii care sunt activităţile tale preferate care îţi distrag atenţia, îţi poţi dezvolta tehnici eficiente de apărare împotriva lor. Opreşte Internetül şi telefonul în timp ce lucrezi. Pune bucătăria sub restricţie până când termini, dacă te trezeşti că mereu stai mirat în faţa uşii deschise a frigiderului. Deprindem atât de multe obiceiuri proaste, încât de cele mai multe ori, nici nu ne dăm seama de ceea ce facem.

Odată ce devii conştient de punctele tale slabe, poţi începe să te protejezi împotriva lor.

IA LUCRURILE PE RÂND

Atunci când te uiţi la o sarcină uriaşă şi te întrebi cum vei reuşi vreodată să o duci la bun sfârşit, îţi pierzi orice fărâmă de entuziasm. Aşa că nu încerca să faci totul deodată, ia lucrurile pe rând. De exemplu, în loc să te plimbi prin toată casa,

trecând dintr-o cameră foarte dezordonată în alta, întrebându-te cum vei reuşi vreodată să faci curat peste tot (şi încercând să îţi dai seama cum să justifici că n-ai făcut, în loc să îţi dai seama cum vei face asta), ia lucrurile pe rând şi concentrează-te pe câte o cameră o dată. Creierul nostru nu poate face faţă fără să explodeze prea multor informaţii primite deodată, aşa că atunci când iei fiecare sarcină separat, sarcina mai mare devine dintr-odată mai uşor de realizat.

Creierului îi plac segmentele.

Segmentarea funcţionează minunat şi în privinţa timpului. De exemplu, dacă lucrezi la crearea unui nou site online, în loc să îţi rezervi întreaga zi pentru muncă, decide că vei lucra în intervale de câte o oră. în acest timp nu îţi este îngăduit să te ridici să mergi la baie, să îţi iei ceva de mâncare, să îţi verifici mesajele, să intri pe Internet etc. La finalul celor şaizeci de minute, poţi să iei o pauză şi să faci orice vrei până la următorul interval de şaizeci de minute. Creierul nostru este copleşit atunci când încercăm să facem totul într-o singură unitate mare de timp.

2. SUNT PREA MULTE DE FĂCUT

Ai observat vreodată că atunci când întrebi pe cineva ce mai face, aproape nouăzeci şi nouă la sută dintre oameni spun ceva de genul: „Bine. Sunt foarte ocupat, dar sunt bine." „Sunt ocupat" a devenit noul „Sunt bine, mulţumesc". Şi ce haz mai are? Ce fel de mesaj trimite acest răspuns lumii şi nouă înşine? Nu e de mirare că ne simţim cu toţii de parcă am trăi ţintuiţi sub o uriaşă listă de sarcini, ca o lespede imensă de ciment. Aşa că, da, prima sarcină este să:

Al GRIJĂ CE SPUI

Nu mai vorbi despre cât eşti de ocupat. Din tot ceea ce faci, concentrează-te asupra lucrurilor care îţi plac şi la pauzele dintre intervalele de lucru, în loc să te simţi împovărat de toate. Hotărăşte că trăieşti o viaţă extraordinară şi relaxată, plină de proiecte interesante, pe care îţi place să le faci, şi comunică acest lucru lumii şi ţie însuţi. Şi apoi du-te şi fă-le cu voioşie.

FĂ ROST DE AJUTOR

Dacă te simţi total confuz şi dezorganizat şi nu ştii de unde să începi sau ce să faci în continuare, cere punctul de vedere al unei persoane din exterior. De multe ori, vieţile noastre sunt atât de încâlcite încât nu vedem un lucru care pentru altcineva este cu totul şi cu totul evident. Ai pierdut vreodată timp preţios căutându-ţi ochelarii, când aceştia erau chiar pe nasul tău? Cam aşa stau lucrurile. Ai putea pierde ore, zile sau luni (sau o veşnicie) încercând să îţi dai seama cum să îţi refaci site-ul, punând la cale un program de exerciţii sau înţelegând cum să-ţi organizezi biroul, pe când cineva care nu este la fel de copleşit de tot ce mişcă, aşa cum eşti tu, reuşeşte imediat să facă asta. Priveşte situaţia cu alţi ochi.

Şi, te rog, apelează la cineva care se pricepe. Nu primi sfaturi despre bani de la cineva care e la fel de lefter ca şi tine, sfaturi despre întâlniri de la cineva care va rămâne singur pe vecie şi nu decide că cineva este perfect pentru a te ajuta din simplul motiv că o va face pe gratis sau în schimbul unui alt lucru. Lucrând cu un profesionist, vei economisi timp şi bani pe termen lung pentru că nu va trebui să

pierzi vremea modificând sau refăcând ceea ce ai încercat să faci şi nu prea ţi-a ieşit.

Angajează un consilier în afaceri, cere unui prieten care e foarte echilibrat şi care are succes să stea cu tine, angajează un consultant care să te ajute cu dezordinea, şi dacă niciunul dintre aceste lucruri nu se potriveşte cu situaţia ta, citeşte mai departe:

DEVINO REALIST

Câteodată ne înhămăm la mai mult decât putem duce pentru că ne gândim că trebuie să le facem pe toate. Sau că lumea se va nărui dacă nu facem noi totul. Sau că suntem oameni răi şi nedemni de a fi iubiţi, dacă nu facem milioanele de lucruri pe care încercăm să le facem. Aşa că e momentul să fii foarte sincer cu tine însuţi - de ce faci toate lucrurile pe care le faci? E absolut necesar să le faci pe toate? Trebuie să le faci pe toate în acelaşi timp? Unele dintre ele pot fi amânate? Pot fi făcute de altcineva? Poţi să le laşi baltă de tot? Şi dacă trebuie să le faci pe toate, cum s-ar putea ca acest lucru să devină mai plăcut?

La fel ca în cazul segmentării timpului, segmentarea sarcinilor te face să nu mai fii disperat şi face ca lucrurile să devină realizabile şi mărunte. Iată cum să le împărţi:

Fă-ţi lista de sarcini.

Uită-te pe ea.

Ce trebuie să se întâmple chiar acum?

Ce anume mai poate aştepta?

Fă două liste separate. Ascunde lista cu elementele „în aşteptare".

Care sunt sarcinile mari şi importante de pe lista intitulată „Acum"?

Care sunt cele mici şi neînsemnate?

Desemnează pe altcineva care să se ocupe de sarcinile neînsemnate sau lasă-le pentru orele în care eşti liber şi petrece-ţi ziua făcând sarcinile cele mai importante. Se numeşte prioritizare, oameni buni!

Cu cât lista cu care lucrezi e mai scurtă, cu atât te vei simţi mai bine.

Şi adu-ţi aminte: *Nu le vei termina niciodată pe toate*. Aşa că nu te mai stresa din cauza asta.

Fă ceea ce poţi cu bucurie, în loc să încerci să le faci pe toate şi să suferi din cauza asta.

DELEAGĂ SAU MORI

Una dintre cele mai bune modalităţi de a-ţi uşura povara este să nu mai fii aşa de obsedat de control şi/sau aşa de zgârcit şi să angajezi pe cineva care să te ajute. Sau să delegi sarcinile celor din jur (vezi în continuare).

în mod categoric nu vei putea să dezvolţi o afacere, să fii promovat sau să fii un părinte extraordinar, şi categoric vei albi înainte devreme, dacă încerci să faci fiecare lucruşor de unul singur.

Dă-ţi seama care sunt sarcinile pe care nu îţi place să le faci sau la care nu te-ai priceput niciodată sau pe care pur şi simplu nu ai timp să le faci şi găseşte pe altcineva care să le facă. îmi dau seama că motivul pentru care nu ai făcut încă acest lucru este pentru că nu îţi poţi permite să angajezi pe cineva sau pentru că socoteşti că te pricepi cel

mai bine la asta sau pentru că eşti obsedat de control, dar, la fel ca în cazul multor altor justificări, răspunsul se află adesea acolo, numai că tu nu eşti atent la el. Dacă ar fi trebuit în mod categoric să faci rost de ajutor, dacă ar fi fost o chestiune de viaţă şi de moarte, ce ai fi făcut? Ai putea să îţi iei un stagiar de la facultatea din oraşul tău. Ai putea apela la un prieten sau la un membru al familiei care să te ajute. Ai putea angaja pe cineva pentru doar treizeci de minute pe săptămână şi să îi dai mai mult de lucru pe parcurs. Ai putea vinde ceva pentru a face rost de banii cu care să plăteşti pe cineva. Sau ai putea să îi împrumuţi. Sau să te străduieşti să îi câştigi. Ai putea să delegi problema celor de la departamentul de resurse umane şi să îi laşi pe ei să o rezolve. Ai putea să-i ceri soţului tău să golească maşina de spălat vase şi să-l pui pe fiul tău adolescent să facă curăţenie în garaj, ca să ai mai mult timp. Ajutorul ne este mereu la îndemână şi, câteodată, a-l primi înseamnă doar să privim lucrurile diferit sau să nu ne dăm bătuţi atât de uşor.

Dacă decizi că nu poţi avea un lucru de care ai nevoie sau pe care ţi-l doreşti, nu doar că asta te va scoate imediat din starea de flux în care îl manifeşti, dar te şi îndepărtează de partea care te-a făcut să te entuziasmezi datorită lui, de la bun început. Odată ce gândeşti „Nu pot", Universul spune „Bine, deci, văd că nu ai nevoie de ajutor, ne vedem mai târziu". Chiar dacă nu ai nici cea mai vagă idee de unde va veni, rămâi deschis la posibilitatea de a primi sprijin şi s-ar putea să fii surprins de ceea ce poţi crea şi de cât de mult ajutor poţi obţine. Hotărăşte că trebuie să îl primeşti, ai

încredere că îţi este disponibil, fă tot ce poţi pentru a găsi un mod prin care să îl concretizezi şi ai încredere că *modul* în care se va întâmpla îţi va fi dezvăluit.

ŢINE MINTE CĂ TU EŞTI PRIORITATEA TA NR.I

Pune-ţi priorităţile pe primul loc - nu-ţi verifica e-mai- lurile, mesajele vocale sau contul de Facebook până când nu ţi-ai început ziua şi nu ai îndeplinit câteva dintre sarcinile pe care voiai să le faci. Nu răspunde la telefon sau la mesaje atunci când eşti ocupat. Nevoile altor oameni îţi pot ocupa atenţia preţ de câteva vieţi şi, dacă le dai voie, o vor face.

SUNT EPUIZAT

Convingerea că, dacă îţi iei liber, îţi vei da toată viaţa peste cap nu este doar nesănătoasă, dar este şi arogantă (o să vezi că pământul continuă să se învârtă chiar dacă tu nu mai munceşti). Dacă nu iei o pauză, în cele din urmă organismul tău va pune piciorul în prag şi te vei îmbolnăvi. Aşa funcţionează organismul dintotdeauna. Stresul este una dintre cauzele principale ale cancerului, atacurilor de cord, insuficienţei hepatice, accidentelor stupide, proastei dispoziţii şi imposibilităţii subite de a respira.Pe lângă factorul îmbolnăvire, a-ţi face timp pentru lucrurile care te inspiră ar trebuie să fie de asemenea o prioritate pentru că, hmm, care-i rostul vieţii fără ele? Cum e să ajungi la optzeci şi cinci de ani şi să-ţi dai seama că „n-ai avut timp" să te distrezi? Ce ai făcut în loc de asta şi era mai important? Acesta nu este un lux rezervat oamenilor care sunt mai bogaţi, mai deştepţi sau mai puţin prinşi cu treburi decât tine. E un lux rezervat oamenilor care

îşi fac timp pentru a rezolva situaţia şi care aleg să aibă mai multă distracţie în viaţa lor.

Foloseşte instrumentele din acest capitol ca să-ţi faci timp pentru odihna de care ai nevoie şi ca să te distrezi aşa cum vrei, astfel încât să te poţi bucura de preţioasa ta viaţă, atât timp cât eşti încă în posesia ei.

4. IUBEŞTE-TE PETINEÎNSUŢI

Faci o treabă extraordinară

.CAPITOLUL 20:

DOAR FRAIERII SE TEM

Păşim tiptil prin viaţă, sperând să ajungem în siguranţă la moarte.

- Autor necunoscut

Atunci când am locuit în New Mexico, o prietenă m-a dus la o peşteră de care auzise, aflată în munţii Jemez. „E mai degrabă o gaură mare în pământ", a zis ea, „dar am auzit că e destul de grozavă". Nu a fost prea convingătoare, mai ales când a ajuns la partea în care mi-a explicat cum va trebui să ne târâm în patru labe tot timpul, dar eu oricum nu o ascultam. Nu mă interesează peşterile, indiferent de mărimea lor; eu mergeam doar de dragul excursiei, al drumeţiei pe munte şi de dragul acelui local minunat care servea burgeri şi pe care îl descoperisem ultima oară când am fost acolo, sus. Peştera era doar o parte necesară a călătoriei, aşa cum era şi oprirea la benzinărie.

După o superbă călătorie cu maşina, sub cerul infinit al statului New Mexico, şi o frumoasă

drumeţie pe o cărare de pământ roşu, printr-o pădure de pini, am ajuns la Peşteră.
Era întocmai cum o descrisese ea: o gaură minusculă la poalele unui deal mărunt, abia suficient de încăpătoare încât să te poţi târî prin ea. Prietena mea mi-a aruncat o pereche de apărătoare pentru genunchi şi o lanternă şi a intrat. Am urmat-o, sprijinindu-mă pe palme şi pe genunchi, ţinând lanterna în dinţi şi, după vreo zece minute de stat înăuntru, am simţit că atât intrarea, cât şi şansele mele de a mai vedea vreodată un burger dispăruseră. Dacă ne-ar fi atacat ceva din interiorul peşterii, hai să zicem un monstru, sau dacă ar fi venit o inundaţie bruscă, un cutremur, un şarpe cu clopoţei sau un ţânţar, n-am fi avut nicio şansă. Tunelul stâncos de piatră albă din jurul nostru devenise atât de îngust, încât atunci când prietena mea s-a oprit şi s-a rezemat de perete ca să stea aşezată, a trebuit să facă acest lucru cu capul plecat atât de jos încât arăta de parcă mai avea puţin şi începea să îşi mănânce gâtul. încă o dată, ce naiba făceam eu aici?

„OK, şi acum partea cea mai tare - eşti gata?", m-a întrebat ea. „Stinge-ţi lumina." Şi-a stins lanterna după ce mi-a făcut şi mie semn să fac la fel. în momentul în care mi s-a stins lumina, am simţit cum mă cuprinde întunericul primordial, cel mai adânc întuneric din câte există. Am simţit cum mă apucă isteria şi cum fiori îmi urcă pe ceafă şi, pentru prima oară în viaţa mea, am înţeles pe deplin ce înseamnă să-ţi fie frică.

Pentru că frica era singurul lucru pe care îl puteam vedea în gaura aceea. Era acolo,

omniprezentă, enormă, mistuind totul, privindu-mă drept în ochi, întrebându-mă: „Deci, mă laşi să te înghit cu totul sau ai de gând să faci ceva?"

Mi-am dat seama că, fără nici cel mai mic efort, aş fi putut să mă prăbuşesc într-o criză de claustrofobie ieşită din comun, cu zgârieturi, muşcături şi ţipete ascuţite, ca ale unei nebune, încât, după ce urmau să ne scoată trupurile moi şi însângerate din acea peşteră, şi eu şi prietena mea am fi putut rămâne săp-

tămâni bune privind fix
la un perete şi
muşcându-ne buzele

.Sau... nu.

Alegerea îmi aparţinea.

A-ţi fi frică sau a nu-ţi fi frică, aceasta-i întrebarea.

Sunt fericită să-ţi dau de veste că am hotărât să uit de frica nebună şi să mă târăsc cu calm afară din peşteră, până la lumina soarelui şi până la spaţiile deschise, şi să revin la mersul biped. Am ieşit nu doar cu o cantitate alarmantă de nisip în urechi şi cu fălcile extrem de încleştate din cauza lanternei pe care am ţinut-o strâns între dinţi, dar şi cu o înţelegere profundă a faptului că avem *posibilitatea de a alege,* atunci când vine vorba de frică.

E atât de simplu; frica va exista mereu, sigură pe ea şi gata să facă ravagii, dar noi putem alege dacă intrăm în luptă cu ea sau dacă aprindem luminile, dacă o înăbuşim şi ne târâm pe lângă ea. Mi-am dat seama, de asemenea, că de fapt e destul de uşor să o înăbuş, doar că am fost condiţionaţi să credem contrariul.

Ne-am obişnuit să fim înspăimântaţi.

în copilărie, ni se transmite foarte multă frică, tot aşa cum suntem îndopaţi cu zahăr, apoi, pe măsură ce creştem, continuăm să absorbim ştirile negative de la televizor, ororile din ziare, violenţa din cărţi, filme şi jocuri video şi toate aceste mizerii ne umplu până la refuz cu un sentiment de frică faţă de lumea în care trăim. Suntem învăţaţi să jucăm la sigur, să nu ne asumăm riscuri şi să avertizăm pe toată lumea din jurul nostru să procedeze la fel.

Şi a devenit o parte atât de acceptată a condiţionării noastre sociale, încât nici nu ne dăm seama că facem asta.

De exemplu, care ar fi răspunsul tău imediat dacă o persoană pe care o iubeşti cu adevărat şi la care ţii mult ţi-ar spune, cu atâta entuziasm încât împroaşcă în timp ce vorbeşte, oricare dintre următoarele lucruri:

Iau un împrumut uriaş pentru a pune bazele afacerii la care visez.

Voi călători în jurul lumii. Timp de un an. De unul singur.

îmi dau demisia de la locul meu de muncă sigur şi cu normă întreagă pentru a deveni actor.

Săptămâna trecută am întâlnit cea mai incredibilă persoană şi sunt foarte îndrăgostit. Şi ne căsătorim.

Voi face salturi cu paraşuta.

De cele mai multe ori, atunci când vedem că cineva îşi asumă un risc, prima noastră reacţie e să ţipăm: „Ai grijă!" Pe lângă faptul că ne-am obişnuit să ne comunicăm unii altora frica, îngrijorarea şi îndoiala noastră, ne mai şi felicităm pentru acest lucru, deoarece credem că asta arată cât de mult ne pasă.

ASTA-i ceva demn de speriat, dacă mă întrebaţi pe mine. Există ceva numit Efectul Crabului. Dacă pui o grămadă de crabi într-un castron şi dacă, în timp ce sunt acolo târându-se unul peste altul, unul dintre ei încearcă să urce, ceilalţi vor încerca să îl tragă înapoi în jos, în loc să

îl ajute împingându-l în sus. Nu e de mirare că li se spune crabi[1].

Imaginează-ţi cât de diferită ar fi lumea noastră, dacă noi am semăna mai puţin cu crabii. Dacă am fi nu doar învăţaţi să credem *cu adevărat* în miracole, da, îmi dau seama cât de prostește sună, ci am fi răsplătiţi şi sprijiniţi, în loc să fim avertizaţi şi bruscaţi pentru că ne aventurăm în necunoscut, în mod superficial, vorbim mult despre ideea că orice este posibil şi cu toţii creştem având pe pereţi postere cu pisicuţe şi pui de focă pe care scrie *urmează-ţi visurile,* dar dacă *ai face* efectiv ceva radical, atunci s-ar declanşa toate alarmele şi sirenele. Ştii despre ce vorbesc?

Frica e ceva ce ţine de viitor. Sentimentul de frică este real, dar frica în sine este o invenţie, deoarece *nici măcar nu s-a întâmplat încă* - moartea, falimentul, să-ţi rupi piciorul, să-ţi uiţi replicile, cineva să ţipe la tine pentru că ai întârziat, să fii respins etc. De cele mai multe ori nu avem nicio garanţie că lucrurile de care ne temem se vor întâmpla vreodată şi că, dacă se întâmplă, vor fi înspăimântătoare! De exemplu, să analizăm moartea. Din câte ştim noi, ne părăsim trupurile şi ne topim într-o stare de iubire şi de lumină pură, înconjuraţi de lucruri sclipitoare şi un entuziasm orgasmic etern, într-un tărâm de basm. Putem fi la fel de siguri de acest lucru aşa cum suntem siguri de oricare alt lucru din viitor, aşa că de ce să facem o dramă din asta?

1 în lb. engleză, *crab* înseamnă şi „persoană acră" (n.tr.)

Tot ce ai de făcut pentru a evita teama este să înveți să te simți confortabil legat de lucrurile necunoscute, în loc să fii înspăimântat de ele. Iar acest lucru se realizează având credință.

în esență, totul se reduce la modul în care alegi să-ți trăiești viața:

Frica ta e mai mare decât încrederea în necunoscut (și în tine)?

Sau încrederea ta în necunoscut (şi în tine) e mai mare decât frica?Pentru că ai de făcut o alegere, iată un panseu al minunatei Helen Keller:

Viața efie o aventură îndrăzneață, fie nu e nimic.

Să fim deschişi către schimbare şi

să ne comportăm ca nişte spirite libere în faţa soartei

înseamnă că avem o putere nemărginită.

Vine acel moment incredibil în care te hotărăşti, „dă-o naibii, eu încerc" şi dintr-odată, entuziasmul e mai mare decât frica. Şi apoi zbori pe covorul fermecat - semnezi pe linia punctată pentru a cumpăra casa, îţi înfrunţi tatăl, pui inelul pe deget, păşeşti pe scenă în faţa a mii de oameni. Adică simţi cu adevărat că trăieşti!

Dincolo de frica ta se află libertatea.

Iată câteva modalităţi care îţi vin în ajutor pentru a-ţi găsi drumul prin hăţişurile fricii:

1. PRIVEŞTE FRICA PRIN OGLINDA RETROVIZOARE

Gândeşte-te la un lucru radical pe care l-ai făcut în trecut, care a fost atât de dificil şi de înfiorător, încât ţi-a dat frisoane. Şi acum priveşte în urmă la el - cât de înspăimântător este acum? Poţi evoca vreun sentiment înfiorător legat de el? Barem o mică tresărire de frică? Ţine minte acest lucru atunci când ai de înfruntat fiecare nouă provocare: Oricât de intimidant pare în acest moment următorul tău mare pas înainte, într-o

bună zi, când vei privi în urmă la el, va fi nesemnificativ. Aşa că de ce să aştepţi? De ce să nu-l priveşti de acum prin nişte lentile colorate şi care micşorează? Vizu- alizează-ţi provocările din viitor, priveşte retrospectiv la ele dintr-o poziţie triumfătoare, şi ele îşi vor pierde o mare parte din puterea de a te paraliza.

Eu mă folosesc mereu de exemplul primei mele călătorii în India, atunci când sunt incapabilă să fac ceva care mă sperie. A fost una dintre primele mele călătorii în străinătate de una singură şi chiar dacă până atunci experienţa mea în materie de lucruri cu specific indian consta cam în două CD-uri ale lui Ravi Shankar şi nişte *tikka maşala* de pui, m-am gândit că ar fi un loc atât de grozav pe care să îl vizitez. Voiam să merg într-un loc cu totul nou şi să experimentez o realitate cât mai diferită de a mea. Am crezut că dacă merg în India e ca şi cum aş trece prin oglindă.

îmi cumpăr, aşadar, biletul şi apoi mă gândesc din senin - ce naiba încerc să dovedesc? De ce fac asta? Până atunci nu mai mersesem singură în niciun alt loc atât de îndepărtat, în care să nu cunosc pe nimeni, să nu vorbesc limba, un loc unde habar nu aveam la ce să mă aştept, şi îţi jur că, treptat, am transformat asta într-unui dintre cele mai înspăimântătoare lucruri pe care le-am făcut în viaţa mea. Pentru că îmi imaginam că eram un punct micuţ, aflat tocmai de cealaltă parte a planetei, plutind printr-un spaţiu în care eram cu totul şi cu totul anonimă, o fantomă, o străină, în care puteam să dispar fără urmă şi fără ca nimeni

dintre cei pe care îi iubeam să aibă habar de ce mi s-a întâmplat. Puf!

Lucrurile s-au înrăutăţit atât de mult încât am început să visez cu ochii deschişi că voi fi grav rănită sau că cea mai bună prietenă a mea va muri astfel încât să nu mai fie nevoie să plec (dintr-un anumit motiv nu mi-a trecut niciodată prin minte să anulez pur şi simplu biletul). Totuşi, din fericire, nimeni nu a murit şi m-am trezit dusă cu maşina la aeroport, simţindu-mă de parcă aş fi mers la propria-mi înmormântare. însă în momentul în care am păşit în terminalul internaţional din aeroport, am fost absorbită de o mare de culori şi de oameni din întreaga lume, de o mare de mişcări şi de limbi diferite, iar teroarea mea a dispărut imediat, lăsând loc entuziasmului. Ce să vezi, mă duc în India!

Când am ajuns în avion, m-am aşezat lângă o indiancă superbă, care purta un sari roz şi cercei de aur uriaşi şi care s-a întors către mine, mi-a zâmbit şi mi-a oferit o bomboană M&M şi atunci am înţeles cu adevărat: *Nu eşti singură, prostă- naco. Eşti înconjurată de oameni. Şi una dintre nevoile umane de bază este sentimentul de conexiune.* Apoi am petrecut două luni călătorind într-o ţară care acum este de departe unul dintre locurile mele preferate de pe această planetă şi care a aprins în mine o dragoste pentru călătorii ce mi-a schimbat complet viaţa.

Acest lucru şi alte exemple din viaţa mea mi-au dovedit întotdeauna că:

Fricile noastre cele mai mari sunt cea mai mare pierdere

de timp.

Înfruntă-ţi fricile confruntându-le cu adevărul, şi anume că toate se află în mintea ta şi că îşi vor pierde puterea asupra ta.

2. PRIVEŞTE FRICA DIN ALT UNGHI

Când îţi dai seama că eşti pe cale să te laşi dominat de frică, priveşte-o dintr-o perspectivă diferită. începe prin a o diseca, prin a afla de ce te temi cu adevărat şi apoi prin a o privi din alt unghi, pentru a o face să lucreze în favoarea ta, nu în detrimentul tău. Arată-i cine-i şeful. Trateaz-o cu o atitudine de tipul „Ia mai scuteşte-mă".

De exemplu:

Vreau să scriu o carte, dar nu reuşesc să mă aşez la birou şi să mă apuc de treabă. De ce nu? *Sunt speriat că dacă o voi face, va fi groaznică.* Ce se întâmplă dacă e groaznică? *Dacă e groaznică, o să par un prost.* Şi apoi ce? *Oamenii vor râde de mine.* Şi apoi ce? *îmi va fi ruşine.* Bine, deci nu te apuci să scrii cartea pentru a te proteja, ca să nu te simţi prost şi să nu-ţi fie ruşine.

Acum priveşte teama din altă perspectivă: Cât de prost şi cât de ruşinat te vei simţi dacă nu îţi scrii cartea? *Foarte. Ştiu că e o idee genială. Şi e un mare vis al meu.* Aşa că strategia ta de a nu o scrie cu scopul de a te proteja şi de a nu te simţi prost şi ruşinat te va proteja de acestea? *Nu.* Şi de vreme ce oricum rişti să te simţi prost şi ruşinat, care variantă e mai rea - să încerci să o scrii şi să iasă groaznic sau să nu te străduieşti deloc şi să trăieşti o viaţă pe care nu ţi-ai dori să o trăieşti, marcată de mediocritate, de lipsă de atitudine şi de ruşine? *Să trăiesc o viaţă pe care nu mi-aş dori*

să o trăiesc, marcată de mediocritate, de lipsă de atitudine şi de ruşine.

Disecă lucrurile ca să le poţi analiza cu atenţie şi înlătură ceea ce te sperie în legătura cu acea situaţie. Frica se referă doar la modul în care alegi să priveşti lucrurile, aşa că schimbându-ţi perspectiva asupra lor, poţi îngădui fricii de a NU face lucrul de care te temi să îţi dea un imbold în calea ta către măreţie.

3. TRĂIEŞTE ÎN PREZENT

Ţi se întâmplă ceva înfricoşător chiar acum, în acest moment? Chiar acum, acolo unde stai, se întâmplă efectiv ceva rău sau e vorba doar despre gândurile din mintea ta, care te fac să o iei razna? îţi consumi energia atât de necesară pentru a da lovitura, pierzându-ţi cumpătul chiar înainte ca ceva să se întâmple. în schimb, trăieşte în prezent şi conec- tează-te la şinele tău superior. Dacă eşti pe cale să intri în sala de judecată, să sari dintr-un avion sau să ceri o mărire de salariu, păstrează-ţi concentrarea în acel moment şi rămâi conectat la Energia Sursă. Păstrează-ţi frecvenţa înaltă şi continuă să crezi cu tărie în miracole, în loc să cazi pradă temerilor din mintea ta şi vei descoperi nu doar că reuşeşti să faci faţă mai eficient oricărei situaţii pe care o întâmpini, ci şi că, în nouă cazuri din zece, lucrurile din mintea ta sunt mult mai înfricoşătoare decât ceea ce se întâmplă în realitate.

4. GATA CU PORCĂRIILE!

Fii mai conştient de informaţiile pe care le absorbi. Ce blo- guri citeşti? La ce emisiuni te uiţi? Ce cărţi citeşti? Ce poveşti citeşti în ziare? La ce

filme te duci? Cui îi ceri părerea? Pe ce te concentrezi în viaţa de zi cu zi? Aici nu e vorba despre a nega sau despre a nu fi la curent cu ce se întâmplă în lume, e vorba despre câte dintre aceste informaţii îţi sunt cu adevărat necesare. Te uiţi la un accident de maşină sau acumulezi informaţii care îţi vor permite să contribui la o schimbare pozitivă?

Dacă te afunzi în durere şi în suferinţă, acest lucru nu va ajuta pe nimeni, nici măcar pe tine, tot aşa cum faptul că tu te înfometezi nu îi va ajuta pe cei care suferă de foame. Dacă vrei să ajuţi lumea şi pe tine însuţi, păstrează-ţi frecvenţa înaltă şi acţionează dintr-o perspectivă a puterii şi a bucuriei.

5. NOAPTEA, ÎN PAT, NU TE GÂNDI LA NIMIC ÎNGRIJORĂTOR

Minţile noastre devin nişte lupe gigantice ce ne amplifică enorm toate temerile atunci când stăm întinşi în pat, la trei noaptea, ascultând ca nişte spectatori captivaţi, fără nimic altceva care să ne distragă atenţia. în cazul în care nu ai de gând să te ridici chiar atunci din pat şi să iei anumite măsuri, nu-ţi irosi timpul preţios gândindu-te la problemele tale. De fiecare dată când faci asta, situaţia nu e niciodată la fel de gravă în dimineaţa următoare, când te trezeşti. Ştii asta şi totuşi... Foloseşte-ţi puterile meditative pentru a-ţi scoate din minte gândurile tulburătoare, concentrează-te pe relaxarea fiecărui muşchi din corp, unul câte unul, încet şi în mod deliberat, astfel încât să îţi ocupe tot spaţiul din creier pe care îl foloseai pentru a te agita. Respiră profund şi

gândește-te la toate lucrurile incredibile din viața ta, ascultă o meditație ghidată, fă tot ce poți pentru a dormi bine și ocupă-te de tot ce e nevoie în timpul dimineții. Pentru că singurul lucru mai rău decât să stai treaz toată noaptea și să fii neliniștit din cauza unui lucru este ca apoi să fii prea epuizat în ziua următoare pentru a-i face față.

6. IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Şi vei fi invincibil.CAPITOLUL 21:

MILIOANE DE OGLINZI

Nimeni nu te poate face să te simţi inferior fără consimţământul tău.

- Eleanor Roosevelt; activistă, feministă, supereroină, cea mai longevivă primă doamnă în funcţie a Statelor Unite din toate timpurile

Unul dintre cele mai uluitoare lucruri în legătură cu alţi oameni este că ne furnizează informaţii valoroase şi adesea alarmant de intime despre cine sunt ei, de îndată ce îi cunoaştem. Dacă suntem atenţi, putem observa indiciile concludente pe care ei le transmit prin limbajul corpului, prin înfăţişarea lor, prin stilul lor de viaţă, prin faptele lor, interesele lor, prin cuvintele lor, prin modul în care se comportă cu câinii lor, cu chelneriţa, cu ei înşişi etc. Unii oameni sunt foarte uşor de citit, alţii se dezvăluie prin mici mărturisiri: „îmi place schiul nautic", „Te admir pentru cât de încrezător eşti cu privire la problema ta cu greutatea", „Tocmai am ieşit din închisoare" etc. Cu excepţia sociopaţilor sau a mitomanilor versaţi, cei mai mulţi oameni ne oferă destule lucruri la care să cugetăm chiar de la prima lor apariţie.

Apoi trecem toate aceaste informaţii prin filtrul *personal* şi, în funcţie de percepţiile, de prejudecăţile, de problemele noastre şi de cât timp am dedicat psihoterapiei, hotărâm dacă vrem sau nu să cunoaştem mai bine acea persoană.

Cu toţii suntem atraşi sau ne simţim respinşi de diferite lucruri pe care le fac alţi oameni. Şi lucrurile care ne sar cel mai mult în ochi sunt cele

care ne reamintesc cel mai mult de noi înşine. Asta e din cauză că alţi oameni sunt ca nişte oglinzi pentru noi: dacă cineva te sâcâie, proiectezi asupra lui ceva care nu îţi place la tine însuţi şi dacă îl consideri extraordinar, atunci el reflectă ceva ce vezi în tine şi care îţi place (chiar dacă acel lucru nu s-a dezvoltat încă la tine). Ştiu că sună ca şi cum aş face o uriaşă generalizare, dar ai răbdare.

Realitatea ta este creată de lucrurile pe care te concentrezi şi de modul în care alegi să o interpretezi. E valabil pentru orice, inclusiv pentru lucrurile asupra cărora te concentrezi în privinţa oamenilor din lumea ta. De exemplu, în funcţie de cum eşti tu, ai putea să reacţionezi într-o multitudine de feluri dacă noul tău iubit sau noua ta iubită ţi-ar spune mereu că eşti „un mare prostănac" sau „o mare prostănacă". Ai putea: A) Să vezi asta ca pe un semnal de alarmă şi să crezi că e o persoană agresivă; B) Să vezi asta ca pe un semnal de alarmă şi să crezi că persoana respectivă e neliniştită sau nesigură şi că e foarte nepoliticoasă; C) Să vezi asta ca pe o undă verde pentru că „suferă atât de mult, încât trebuie să insulte alţi oameni. Chiar are nevoie de o persoană aşa înţelegătoare cum sunt eu"; D) Să vezi asta ca pe un semnal de alarmă pentru că de fapt şi tu crezi că eşti un mare prostănac sau o mare prostănacă; sau E) Crezi că e amuzant pentru că nu rezonează cu tine.

Oamenii din anturajul tau sunt oglinzi excelente pentru cine eşti şi pentru cât de mult sau cât de puţin te iubeşti pe tine însuţi.

Atragem oameni în viețile noastre dintr-un anumit motiv, la fel cum și ei ne atrag pe noi în viețile lor. Cu toții ne ajutăm unii pe alții să ne dezvoltăm și să ne dăm seama de problemele noastre, asta *dacă* profităm de ocazia de a învăța, în loc să reacționăm pur și simplu (devenind defensivi, justificân- du-ne faptele sau plângându-ne) la lucrurile extrem de enervante pe care le fac alți oameni. Cei care ne enervează, fie că sunt prietenii noștri, rudele, clienții, vecinii sau doamna aceea din tren cu o voce asurzitoare, sunt cei care ne ajută să ne dezvoltăm și cei care își dau seama cine suntem cu adevărat, chiar mai mult decât își dau seama cei mai buni prieteni ai noștri (asta dacă nu sunt și ei enervanți pe moment și atunci le putem mulțumi și lor). Nu rata minunata oportunitate de învățare pe care ți-o oferă persoanele cărora ți-ar plăcea să le dai un pumn în gură.

Lucrurile care ne deranjează la alți oameni ne deranjează pentru că ne reamintesc de ceva ce nu ne place la noi înșine. Sau comportamentul lor ne declanșează o frică sau o nesiguranță pe care o avem, dar de care nu ne dăm seama. Pentru foarte mult timp, una dintre poveștile în care credeam cu tărie a fost aceea că a fi feminină era un lucru enervant și un semn slăbiciune. Undeva pe parcurs m-am hotărât că a te purta ca (sau a fi) o fată nu era un lucru de apreciat sau o dovadă de putere și am ajuns să îmi fie rușine de feminitatea mea. Prin urmare, mă simțeam mult mai puțin amenințată de femeile care veneau spre mine cu o bormașină, decât de femeile care veneau spre mine cu un

creion de sprâncene, motiv pentru care încă mi se pare amuzant că una dintre cele mai bune prietene ale mele este pe cât se poate de feminină. Am cunos- cut-o pe când lucram împreună în New York şi am fost imediat atrasă de ea pentru că este genială, amuzantă şi o scumpă şi îl imita perfect pe unul dintre colegii noştri, mergând pe hol cu fundul scos în afară, lucru care mă făcea mereu să mă prăpădesc de râs, într-atât încât era nevoie să mă sprijin de mobile ca să nu cad. Totuşi, spre deosebire de mine, ei îi place să iasă seara în oraş cu fetele, îi plac programările la mani-pedi, se uită cu admiraţie la inelele de logodnă atunci când o viitoare mireasă îşi flutură mâna şi e o profesionistă în ceea ce priveşte modul în care se salută fetele din gaşcă: îşi ridică braţele în aer, îşi lasă capul pe spate, ţine ochii strâns închişi şi strigă pe un ton ascuţit „Vai, Doamne!", astfel încât se face auzită de toată lumea. Din aceste motive, noi îi spunem Pink (Roz).

Iată că zece ani mai târziu, eu locuiesc în Los Angeles şi Pink locuieşte în afara New York-ului - desigur, e căsătorită şi are o droaie de copii. Se hotărăşte să îşi ia prima vacanţă de una singură de când a devenit mamă şi e în drum spre San Diego să se întâlnească cu cea mai bună prietenă a ei din facultate, când mă sună şi mă roagă să vin cu maşina să mă întâlnesc cu ea. Accept, cam într-o doară. Problema nu era drumul de două ore cu maşina, ci cea mai bună prietenă a ei din facultate, pe care nu o mai întâlnisem, dar despre care eram sigură că e şi mai „roz" decât Pink. Mi-am imaginat o scenă demnă de o frăţie a fetelor, în care ne

facem pedichiura în timp ce ne uităm la filme cu Meg Ryan şi în care vorbim despre cât de mult ne-am îngrăşat. Dar ţin la Pink, aşa că am pornit la drum.

între timp, în San Diego, cea mai bună prietenă a lui Pink din facultate nu era deloc încântată de faptul că urma să o cunoască pe cea mai bună prietenă a lui Pink din perioada petrecută la New York şi care venea cu maşina din L.A. Şi ea îşi dădea ochii peste cap, gândindu-se că va întâlni o bombă cu estrogen, aşa că imaginaţi-vă cât de încântate am fost când am descoperit că amândouă eram la fel de macho. Odată ce ne-am dat seama că situaţia nu era totuşi atât de copleşitoare şi de roz pe cât ne temuserăm că va fi, am avut o surpriză de proporţii: latura noastră feminină, pe care o neglijaserăm, s-a simţit în siguranţă şi a ieşit din ascunzătoare. Toate trei ne-am pierdut vocea în acel weekend, trăncănind şi strigând „Vai, Doamneee!" atât de tare încât ne-am făcut auzite de toată lumea. Nu m-aş mira nici dacă vreuna sau două unghii s-au ales cu ojă pe ele. Nu-mi amintesc. Eram prea beată pentru că exagerasem cu şprițurile.

încă nu sunt cea mai entuziastă participantă la petrecerile pentru mirese şi nu afirm că e nevoie să accepţi şi să îţi placă tot ce te deranjează pe lumea aceasta, ci că, dacă ceva nu îţi place în *mod activ*, e din cauză că la un anumit nivel acel lucru rezonează cu tine, înseamnă ceva pentru tine.

Când ai de-a face cu cineva care te enervează (şi te trezeşti că devii bârfitor, arăţi cu degetul, judeci şi te plângi), a lua poziţie şi a

gestiona situaţia poate fi mult mai benefic decât simplul fapt de a-ţi face viaţa mai plăcută pe termen lung; te poate ajuta să te vindeci, să te dezvolţi şi să ieşi din ipostaza de victimă. Pentru că te obligă să ai de-a face cu trăsăturile tale mai dificile, cu părţile de care nu eşti atât de mândru. Niciunul dintre noi nu vrea să admită că e necinstit, prefăcut, nesigur, agresiv, imoral, răutăcios, autoritar, prost, leneş etc., dar asta te-a atras în primul rând spre oamenii la care observi aceste lucruri şi asta i-a atras pe ei spre tine. Şi a recunoaşte acest lucru constituie primul pas pentru a le lăsa în urmă - uraaa!

Dacă oamenii sunt enervanţi într-un mod care nu are nicio legătură cu noi, fie nu observăm, fie nu ne obsedează atât de tare. De exemplu, hai să zicem că în viaţa ta cunoşti o persoană care ţi se pare nesuferită pentru că ea le ştie pe toate. De fiecare dată când deschizi gura să vorbeşti despre ceva ce ai făcut, ea spune că deja a făcut acel lucru. Orice ştii tu, ea ştie deja. Şi ştie mult mai multe decât tine. Şi trebuie să se asigure că tu şi toţi oamenii aflaţi pe o rază de 16 kilometri sunteţi conştienţi de cât de multe ştie ea. în timp ce tu te distrezi imaginându-ţi cum o dai cu capul de toţi pereţii, de fiecare dată când te afli în preajma ei, s-ar putea ca altcineva să îi soarbă fiecare cuvânt şi să fie avid după conversaţia ei fascinantă şi sclipitoare.

Motivul pentru care te înnebuneşte este că, mai mult ca sigur, şi tu eşti unul care le ştie pe toate sau îţi faci griji că ai putea fi sau te simţi

nesigur pe tine, crezând că oamenii au impresia că tu nu ştii nimic.

Realitatea noastră este o oglindă a gândurilor noastre, inclusiv oamenii din realitatea noastră.

La fel stau lucrurile şi atunci când oamenii ne vorbesc de rău. Te-ai mai simţi jignit când cineva ar râde pe seama ta pentru că eşti scund, dacă ai avea 1,80 m înălţime? Mai mult ca sigur că nici măcar nu ai băga de seamă sau, dacă ai face-o, ai crede doar că e puţin cam ciudat. Dar dacă ţi-ar reproşa că eşti autoritar şi în adâncul inimii te temi că eşti autoritar, asta sigur îţi va atrage atenţia. (Ar mai însemna şi că persoana respectivă are o energie legată de propria autoritate, dacă o recunoaşte în cazul tău, dar asta nu e problema ta).

în viaţă, atragi tot mai multe lucruri asupra cărora te concentrezi. Dacă te concentrezi în mod conştient sau subconştient pe anumite convingeri legate de cine eşti, de cine vrei să fii sau de cine nu vrei să fii, vei atrage oameni care îţi oglindesc acele trăsături.

De aceea, atunci când ai de-a face cu un prieten „trădător" sau cu vreo persoană toxică pe care trebuie să o înfrunţi sau pe care trebuie să o scoţi din viaţa ta, eşti prins într-o capcană întinsă tot de tine, pentru că nu vrei să răneşti cealaltă persoană, vrei să profiţi de pe urma trăsăturilor ei mai bune sau te temi că dacă nu îi suporţi porcăriile, vei avea parte de tot ce poate fi mai rău. Nu-mi pasă cât de mult timp ai fost prieten cu

cineva, cât de rău îţi pare pentru el, cât de mult te-a ajutat de milioane de ori sau cât e de amuzant, cât de mult succes are, cât e de arătos, de disperat, de înspăimântător, de genial sau de neajutorat, cât de mult te inspiră şi cât sunteţi de apropiaţi, deoarece motivul pentru care nu reuşeşti să iei poziţie în privinţa lui nu are legătură cu niciunul din lucrurile de mai sus.

De fapt, tu eşti pus în situaţia de a reconfigura convingerile tale limitate despre *tine însuţi.* Şi foloseşti aceste justificări legate de alţi oameni pentru a evita să îţi confrunţi propriile probleme - propriile probleme cauzate de faptul că opui rezistenţă faţă de tine însuţi.

Până la urmă, nu e vorba despre ei, e vorba ca tu să crezi că eşti demn de a fi iubit şi apreciat pentru ceea ce eşti cu adevărat.

Când acceptăm să ne dezamăgim pe noi înşine pentru a sprijini comportamentul negativ al celorlalţi, acest lucru îşi are adesea originea în acelaşi impuls: *Nu suntem dispuşi să îi facem pe alţi oameni să se simtă mai stânjeniţi decât tocmai ne-au făcut ei pe noi să ne simpm.* Nu ne iubim chiar atât de mult, nu? Apropo, prin a-i face să se simtă stânjeniţi, mă refer la *a refuza să participi la drama lor,* nu la a-i jigni în acelaşi mod. Aici nu e vorba despre a aplica legea ochi pentru ochi, dinte pentru dinte şi de a te înjosi, e vorba despre a-ţi apăra şinele superior, indiferent dacă cel cu care ai de-a face ar alege să se simtă:

- Dezamăgit
- Rănit

- Pus în dificultate
- îndreptăţit să creadă că eşti nebun

E vorba despre respectul de sine, nu despre a ceda nevoii tale nesigure de a te face plăcut.

Acest lucru este incredibil de eficient, pentru că *atunci când te iubeşti pe tine însuti suficient de mult încât să îtisustii adevărul cu orice preţ, toată lumea are de câştigat*. începi să atragi acel gen de lucruri, de oameni şi de oportunităţi care sunt aliniate cu cine eşti tu cu adevărat, lucru mult mai distractiv decât să îţi petreci timpul cu o grămadă de oameni care îţi consumă energia. Şi refuzând să participi la dramele altor oameni (adică să nu fii de acord să îi faci praf pe ceilalţi, să te plângi de cât de nedreaptă este lumea) nu doar că îţi creşti frecvenţa, dar le oferi şi celor melodramatici şansa de a se ridica, în loc ca toată lumea să joace în continuare un joc meschin şi jalnic.

Să nu îţi ceri niciodată scuze pentru cine eşti. Acest lucru face rău tuturor.

Cu toţii cunoaştem pe cineva care nu tolerează nicio lipsă de respect din partea nimănui. Niciodată. Consideräm că aceşti oameni sunt demni de admiraţie şi nu ne-am gândi nicio clipă să fim atât de proşti încât să îi păcălim sau să le facem vreun rău. De ce? Pentru că îi respectăm şi, hmm, pentru că de obicei suntem un pic îngroziţi de ei (într-un mod sănătos). Şi de ce îi respectăm? *Pentru că se respectă pe ei înşişi.*

Aşadar, cum poţi scăpa de proiecţiile şi de prejudecăţile tale jalnice şi cum poţi face lumea

mai frumoasă prin şinele tău superior, lipsit de regrete?

1. RECUNOAŞTE ŢI PĂRŢILE NEGATIVE

începe să observi lucrurile care te enervează la culme în privinţa altor oameni şi, în loc să te plângi, să îi judeci sau să devii defensiv, foloseşte-i ca pe o oglindă. *Mai ales dacă observi că te ambalezi foarte tare.* Fii foarte sincer cu tine însuţi - este o însuşire pe care o posezi şi tu? Sau există o anumită trăsătură pe care ţi-e silă să recunoşti că o ai şi tu? Sau îţi reaminteşte de un lucru pe care încerci să îl suprimi în mod activ? Sau să îl eviţi? Sau e opusul a ceva ce faci în mod concret? Sau de care te simţi ameninţat? Devino fascinat de lucrurile din jurul tău care te irită, în loc să fii furios din cauza lor, şi începe să înveţi din ele.

2. PUNE-ŢI LA ÎNDOIALĂ PĂRŢILE NEGATIVE

Odată ce descoperi ce parte din tine proiectezi asupra persoanei care te scoate acum din pepeni, poţi să începi să o laşi în urmă. începe prin a-ţi pune întrebări simple şi prin a dezamorsa poveştile false şi limitative, pe care le-ai târât după tine o veşnicie.

De exemplu, dacă te enervezi la culme că prietenul tău care întârzie mereu a întârziat din nou, acest lucru te stârneşte pentru că te agăţi de un anumit fel de „adevăr" cu privire la modul în care oamenii ar trebui să folosească timpul. Schimbă perspectiva şi întreabă-te lucruri de genul: „în ce fel de situaţii întârzii eu mereu, sunt eu nepăsător sau neserios?" Sau poate că

întrebarea e: „în ce fel de situaţii sunt prea sever sau autoritar?"

Odată ce ai răspunsul, întreabă-te:

CUM TREBUIE SĂ FIU EU PENTRU CA ACEASTĂ SITUAŢIE SĂ NU MĂ DERANJEZE?

Folosind scenariul de mai sus, hai să zicem că eşti mult mai sever decât ai vrea să recunoşti. E o informaţie foarte preţioasă deoarece acum ştii că pentru a fi mai fericit, trebuie s-o laşi mai moale. Nu mai insista ca oamenii să facă lucrurile exact la fel ca tine (mai ales acei oameni din viaţa ta care au dovedit în mod clar că nu vor face asta), observă în ce privinţe eşti extrem de exigent, pur şi simplu pentru că ţi-a intrat în obicei şi nu neapărat pentru că e necesar, şi întreabă-te mereu: „Pot să mai las acum de la mine?" Devenind conştienţi de ceea ce facem, putem investiga motivele pentru care facem acel lucru şi apoi putem alege să continuăm sau să renunţăm la el, în loc să reacţionăm orbeşte.

CE OBŢIN DACĂ SUNT AŞA?

După cum am discutat în Capitolul 17: „E atât de uşor, odată ce îţi dai seama că nu e greu", nu facem nimic decât dacă obţinem ceva, chiar dacă ceea ce obţinem sunt nişte beneficii false. Conform acestui scenariu, unele dintre consecinţele pozitive ale faptului că eşti sever sunt că ajungi mereu la timp, rezolvi multe etc. Dar sunt şi câteva consecinţe negative ale faptului că eşti sever; îi intimidezi pe oameni, făcându-i să nu îţi stea în cale, ajungi să ai dreptate ori de câte ori cineva greşeşte (şi va greşi de multe ori, dacă eşti într-atât de sever), ajungi să deţii controlul etc.

Odată ce îţi dai seama că urmăreşti să obţii o răsplată falsă păstrând acest comportament, o poţi vedea aşa cum e ea - ceva ce nu este întotdeauna aliniat cu cine eşti tu cu adevărat şi cu cine aspiri să fii - şi te poţi debarasa de ea când nu funcţionează.

CUM M-AŞ SIMŢI DACĂ NU AŞ FI AŞA?

Unul dintre cele mai bune moduri pentru a te debarasa de comportamentul nedorit menţionat mai sus este să te întrebi cum te-ai simţi dacă nu ar mai fi real pentru tine. „Cum m-aş simţi dacă nu mi-ar mai păsa atât de mult ca toată lumea să facă totul exact aşa cum spun eu, tot timpul, în orice situaţie?" Pune-ţi întrebarea şi apoi imaginează-ţi că eşti această persoană care a lăsat totul în urmă. Cum îţi simţi corpul? La ce foloseşti spaţiul din mintea ta care înainte era ocupat cu gânduri otrăvitoare despre cretinii nepăsători din jurul tău, care nu îţi urmează instrucţiunile? Simte cum ar fi realitatea odată ce ai renunţat la acest obicei, trăieşte-o, vizualizeaz-o, bucură-te că nu o mai ai şi apoi abandoneaz-o.

3. NU FI PERMISIV

în situaţiile mai neclare, în care nu prea ştii ce să faci, dar îţi doreşti cu adevărat să ajuţi pe cineva, recunoaşte diferenţa dintre a ajuta şi a fi permisiv. Atunci când întinzi o mână de ajutor, simţi că acea persoană te trage în jos sau că tu o ajuţi să-şi ridice potenţialul de creştere? E o persoană recunoscătoare sau consideră că lucrurile i se cuvin? Se foloseşte de ajutorul tău pentru a se îndrepta concret într-o direcţie pozitivă sau are

nevoie constant de şi mai multe lucruri? Doar pentru ultima oară? Chiar dacă e a cincizecea oară.

Fii atent şi ai încredere în felul în care te simţi. Dacă ajuţi cu adevărat acea persoană şi ea se ridică la înălţimea situaţiei, asta va creşte frecvenţele tuturor celor implicaţi şi te vei simţi bine. Dacă eşti permisiv cu persoana respectivă, te vei simţi împovărat, deprimat şi în cele din urmă vei avea resentimente. Deşi nu e plăcut să abandonezi pe cineva atunci când se află la pământ, dacă scoţi mereu din încurcătură pe cineva, nu se va mobiliza niciodată pentru a se salva. De ce ar face-o? Te are pe tine să îi plângi de milă. Iubirea care vine la pachet cu reguli stricte este tot o formă de iubire.

4. RENUNŢĂ LA OAMENII CARE ÎŢI DAU BĂTĂI DE CAP

Uneori, oricât ai fi de conştient de tine însuţi, oricât de mult ai ierta şi oricât de mult ai reuşi să treci peste anumite lucruri, nu există nicio altă cale: unii oameni pur şi simplu ţin prea mult la disfuncţionalitatea lor. E supărător să te afli în preajma lor. Ai prefera mai degrabă să fii acoperit de muştele de pe o mie de cămile, decât să ieşi cu ei la o cafea.

Aici e vorba doar despre a învăţa, despre a iubi şi despre a evolua spre o versiune superioară a ta, nu despre a vedea cât de multe chinuri poţi îndura. Aşa că, pe lângă a înţelege cum să te dezvolţi, prin prisma comportamentului nu prea plăcut al celor din jurul tău, este important, de asemenea, să înţelegi cum să scapi naibii de ei,

dacă sunt obsedaţi cronic de sine, violenţi, dacă dau vina pe altcineva, dacă sunt nega- tivişti, autoritari, geloşi, excesiv de dramatici, manipulatori, dacă fac pe victimele, dacă sunt plângăcioşi, pesimişti sau dacă se poartă rău cu animalele. Iată cum să faci asta:

ÎN PRIMUL RÂND: HRĂNEŞTE-ŢI MINTEA

După cum am discutat, de multe ori oamenii pe care trebuie să îi abandonăm se întâmplă să fie cei pe care îi iubim sau, cel puţin, cei care ne plac mult datorită calităţilor lor onorabile. Prin urmare, bine cunoscutul sentiment de vinovăţie poate să ne stea serios în cale atunci când încercăm să facem ceea ce trebuie. Aşa că fii puternic. Priveşte asta ca pe un mod de a fi drăguţ cu tine însuţi, nu ca pe un mod de a te purta urât cu ei. Faptul că îţi aminteşti că eşti pe cale să ajungi la o versiune superioară a ta, în loc să te cobori la nivelul lor îţi poate da puterea de care ai nevoie ca să te descotoroseşti de ei.

APOI APASĂ PE BUTONUL DE EVACUARE

Un alt lucru important pe care să-l ţii minte atunci când îţi smulgi buruienile din grădină este să nu te implici în scenariul lor tragic. Rupe legătura cât mai repede şi cât mai simplu posibil, fără prea multe discuţii. Dacă oamenii sunt atât de nepăsători faţă de sentimentele tale, încât trebuie să îi scoţi din viaţa ta, sunt şanse foarte mari ca ei să nu se aştepte la asta, aşa că discuţia despre motivul pentru care trebuie să întrerupeţi definitiv orice legătură ar putea continua pentru tot restul vieţii tale, dacă îngădui acest lucru. Devino dintr-odată foarte ocupat, fă-i să dispară, dezvaţă-i de

tine fără nicio explicaţie. Cu cât strigă mai tare, cu atât devii brusc mai ocupat.Dacă e inevitabil să ai o conversaţie cu acea persoană, aminteşte-ţi: te-ai hotărât deja că nu mai vrei să continui, aşa că nu te lăsa atras să mai discuţi încă o dată cu acea persoană despre decizia ta sau despre problemele ei. Spune-i pur şi simplu că din punctul tău de vedere relaţia nu merge, că nu îţi place cum te simţi, că trebuie să îi pui capăt şi că nu e loc de discuţie. Vorbeşte doar despre tine, nu îi da celuilalt niciun motiv la care să se gândească sau pentru care să intre în polemici, încercând să aibă câştig de cauză.

5. IUBEŞTE-TE PETINEÎNSUŢI

Cu putere, cu credinţă, fără niciun regret

.CAPITOLUL 22:

o VIAŢĂ MINUNATĂ

E minunat să mă aflu aici. E minunat să mă aflu oriunde.

- Keith Richards; Zeu al rockului, cunoscător al vieţii

Am un motan de douăzeci şi doi de ani.

îl am şi pe tata care are optzeci şi şapte de ani. Motanul meu şi tatăl meu au în comun

aceeaşi putere de supererou: amândoi au capacitatea de a mă face să le acord multă atenţie şi să fiu mai drăguţă cu ei decât sunt cu oricine altcineva. Cu oricine altcineva care nu se confruntă cu moartea iminentă, adică

.Prima oară când mi-am dat seama că motanul meu e bătrân şi că s-ar putea să moară în curând a fost acum aproape un an, când, peste noapte, toată grăsimea i s-a lăsat în zona abdominală, făcându-l să-şi legene burta de parcă ar fi fost un uger şi lăsându-i coloana vertebrală încă în stare de şoc, ieşită în afară, fusiformă şi în zigzag întrebându-se parcă de ce fusese părăsită. Din acel moment am început să-mi iau rămas-bun de la el cu ochii în lacrimi de fiecare dată când plec

de-acasă, iar mâncarea umedă sofisticată a început să-şi facă apariţia în castronul lui.

în cazul tatei, am început să-l sun şi să călătoresc cu mult mai des cu avionul pe coasta de est şi acum râd isteric la toate glumele lui, făcându-l fără îndoială să se îngrijoreze pentru sănătatea mea mai mult decât mă îngrijorez eu pentru a lui.

Sunt încântată să te anunţ că, deşi conform calendarului, atât motanul cât şi tata sunt foarte bătrâni, amândoi sunt în plină formă. Tata joacă tenis o dată pe săptămână şi încă ştie cine sunt, iar motanul meu vine în continuare alergând atunci când aude desfăcătorul de conserve.

Amândoi sunt de asemenea nişte mementouri excelente: când vine vorba despre cei pe care îi iubeşti, despre lucrurile care îţi plac şi despre viaţa pe care o iubeşti, ce ar putea fi mai important oare decât să te bucuri de ele chiar acum, cât încă mai ai ocazia?

Dacă vrei să faci un anumit lucru, nu aştepta până când eşti mai puţin ocupat, sau mai bogat, mai „pregătit" sau mai slab cu 9 kilograme. începe chiar acum. Nu vei mai fi niciodată atât de tânăr.

Dacă e vorba despre oamenii pe care îi iubeşti, vizitea- zăi cât mai des posibil. Poartă-te ca şi cum de fiecare dată când îi vezi, va fi ultima oară. Iubeşte-i oricum, chiar dacă te sâcâie uneori. Dacă aveţi neînţelegeri, treceţi peste ele. Nu te încurca cu lucruri mărunte, astfel încât să nu

reușești să te bucuri de oamenii care ocupă un loc în inima ta.

Dacă nu ai ajuns acolo unde vrei în viață, continuă-ți drumul. Poartă-te cu tine însuți ca și cum ai fi cel mai apropiat prieten pe care îl ai. Celebrează faptul că ești o ființă minunată. Nu lăsa pe nimeni să-ți stea în cale și să stea în calea visurilor tale, cu atât mai puțin pe tine însuți. Viața ta se desfășoară chiar acum. Nu pierde ocazia.

IUBEȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI

Cât încă mai ai ocazia s-o faci

.PARTEA A 5-A CUM SĂ DAI LOVITURA

CAPITOLUL 23: HOTĂRÂREA FĂRĂ CALE DE ÎNTOARCERE

înainte ca cineva sase hotărască, există ezitarea, riscul de a da înapoi, și întotdeauna ineficienta. în momentul în care cineva se decide, atunci Providența se pune și ea în mișcare.
– W.H. Murray; explorator, alpinist, persoană dedicată

Se spune că atunci când Henry Ford a avut pentru prima oară ideea de a realiza motorul V-8, el a dorit ca acesta să aibă toţi cei opt cilindri turnaţi într-un singur bloc. Habar nu am ce înseamnă asta, dar se pare că era greu de executat, pentru că echipa lui de ingineri i-a zis ceva de genul: „Ce dracu', ai luat-o razna!" Ford a insistat totuşi ca ei să ducă la îndeplinire sarcina, aşa că ei au plecat lamentându-se ca să trudească la ea, pentru ca mai apoi să se întoarcă şi să îl informeze că era imposibil.

Auzind veştile, Ford le-a spus să mai încerce, indiferent cât de mult timp ar fi durat. Le-a zis: „Să nu vă mai văd până
când nu îmi aduceţi ceea ce vreau" şi ei au zis: „Tocmai am dovedit că nu e posibil" „E posibil şi va fi realizat" la care ei au zis „Ba nu" şi el a zis "Ba da" şi ei au zis „Nu-i cu putinţă" şi el „Ba-i cu putinţă" aşa că au luat-o de la capăt, de data asta timp de un an întreg şi... nimic.

Aşa că au revenit la Ford şi s-au văicărit, au dat vina unii pe alţii şi s-au păruit, iar Ford i-a dat afară *din nou* şi le-a spus din nou că vor reuşi şi apoi, în laborator, printre lucrările de origami în formă de lebede, făcute din notiţele lor, şi în acompaniamentul vânturilor trase ori de câte ori cineva rostea cuvântul „Ford", inginerii lui au reuşit să realizeze imposibilul. Au descoperit cum să producă blocul motor de opt cilindri pe care şi-l dorea.

Asta înseamnă să iei o hotărâre *pe bune*.

Atunci când iei o decizie fără cale de întoarcere, te implici cu totul şi avansezi continuu

către obiectivul tău, indiferent de ceea ce îţi apare în cale. Şi mai mult ca sigur că îţi vor apărea multe în cale, motiv pentru care luarea hotărârii este atât de crucială - chestia asta nu e pentru laşi. Dacă nu eşti hotărât, în momentul în care situaţia devine dificilă, costisitoare sau atunci când rişti să pari ridicol, vei renunţa. Dacă nu ar fi un proces anevoios, atunci toţi oamenii şi-ar iubi vieţile lor minunate.

Ne prefacem atât de des că am luat o hotărâre, deşi de fapt doar ne-am luat angajamentul că vom încerca, până când situaţia devine prea neplăcută.

Henry Ford avea doar şase clase şi iată că a ajuns să dea ordine unora dintre cei mai mari şi mai simandicoşi ingineri ai lumii, pregătindu-se să arate ca un mare idiot, cheltuind mari sume de bani şi investind timp pentru ceea ce părea a fi imposibil.

Ford era hotărât. Şi avea mai multă încredere în instinctul şi în viziunea lui decât în gândirea limitată a celorlalţi. Luase hotărârea că va avea motorul pe care şi-l dorea şi că nimic nu avea să îl împiedice.

De aceea hotărârea este atât de importantă. Dacă ai fi avut o idee şi ar fi trebuit să ţii piept oamenilor dintr-o mare încăpere care „se pricep mai bine" decât tine şi le-ai fi cerut să facă ceea ce spui tu, în ciuda tuturor dovezilor pe care le aveau împotriva ta, ai fi rămas ferm pe poziţie? Ori dacă ai fi avut nevoie de zeci de mii de dolari ca să demarezi o nouă afacere şi singura persoană la care te-ai fi gândit să apelezi ar fi fost unchiul tău

bogat şi fioros care niciodată nu îşi amintea cine eşti, deşi îl întâlneai în fiecare an de Crăciun, i-ai fi cerut? Ori dacă te-ai fi săturat să te simţi gras, neatractiv şi să nu fii în formă şi singura dată când ai fi putut ajunge la sală, ar fi fost la ora cinci, în dimineţile friguroase de iarnă, când erai culcuşitîn pat, te-ai fi dus? Dacă ai fi luat *hotărârea* că îţi vei atinge scopurile, ai fi făcut orice era necesar. Dacă doar ai fi vrut, dar nu ai fi luat hotărârea fermă, te-ai fi întors pe partea cealaltă şi ai fi început să te convingi că viaţa ta e deja foarte bună.

În acest punct, să fii conectat cu dorinţa ta şi cu Energia Sursă şi să ai o convingere de nezdruncinat în ceea ce nu se vede devin aspecte cruciale. Sunt destule momente în care avem o idee genială şi pe moment nu reuşim să o punem în aplicare sau ne împinge către un teritoriu necunoscut. Dacă nu avem o conexiune puternică cu adevărul - acela că trăim într-un Univers abundent, că suntem extraordinari, minunaţi şi sentimental de adorabili etc. -, o dorinţă arzătoare şi o convingere nestrămutată în viziunea noastră, înainte ca ea să se manifeste, vom cădea pradă temerilor noastre că nu e posibil şi vom renunţa, în loc să ne ajustăm traiectoria sau să mergem înainte şi să îi dăm viaţă. După cum explica pe bună dreptate Winston Churchill: „Succesul este abilitatea de a trece de la un eşec la altul, fără să îţi pierzi entuziasmul."

Nimeni nu ajunge în vârful muntelui fără să cadă iar şi iar în nas.

Apropo, atunci când Hemy Ford a insistat că motorul său V-8 putea fi construit aşa cum şi-l

închipuise el, susţinându-şi punctul de vedere într-o încăpere plină de ingineri enervaţi, asta se întâmpla după ce deja dăduse faliment în prima lui încercare de a crea un imperiu al automobilelor. Aşa că, la vremea aceea, avea deja destule *dovezi* că putea să eşueze la scară mare, dar încrederea în el însuşi şi în viziunea lui erau atât de puternice încât nu a renunţat la ele, în ciuda tuturor dovezilor care indicau că este un „mare ratat" şi a devenit unul dintre cei mai de succes antreprenori ai tuturor timpurilor.

Eşecul temporar e la modă. Toţi puştii care au reuşit au trecut prin el:

- Michael Jordan a fost dat afară din echipa de baschet a liceului din cauza lipsei de talent.
- Steven Spielberg, care a renunţat la liceu, a fost respins de trei ori la facultatea de film.
- Thomas Edison, pe care un profesor l-a considerat prea prost săînveţe ceva, aîncercatmai bine de nouă mii de experimente înainte de a reuşi să creeze becul.
- Soichiro Honda, fondatorul companiei Honda Motor, a fost respins de Toyota pentru un post de inginer, aşa că şi-a înfiinţat propria companie.
- Profesorul de muzică al lui Beethoven i-a spus că este lipsit de talent şi că, mai precis, nu avea nicio speranţă să compună.

Beethoven nici nu a vrut să audă. (Ştiu, urât din partea mea. Scuze.[1])

- Pe când era student la Yale, Fred Smith a scris o lucrare despre ideea sa măreaţă legată de înfiinţarea unui serviciu poştal de livrări de pe o zi pe alta. A luat un 7. Cu toate astea, a mers mai departe şi a creat FedEx.

Eşecul are loc doar atunci când renunţi. în rest, totul se rezumă la a strânge informaţii.

Nu e niciun mare mister aici. Dacă îţi doreşti ceva destul de mult şi hotărăşti că îl vei obţine, o vei face. Ai mai făcut asta şi înainte - ai slăbit, ai obţinut locul de muncă, ai cumpărat casa, ai renunţat la obiceiul prost, ţi-ai recăpătat forma, ai invitat pe cineva în oraş, te-ai răsfăţat cu bilete în primul rând, ţi-ai lăsat bretonul să crească - trebuie doar să îţi aminteşti că poţi reuşi să faci orice îţi propui să faci în viaţă, *chiar şi acele lucruri care acum crezi că nu îţi sunt accesibile.*

în lumea asta sunt foarte mulţi oameni care trăiesc genul de viaţă la care tu doar visezi, iar mulţi dintre ei sunt mai puţin grozavi şi mai puţin talentaţi decât tine. Secretul succesului lor este faptul că ei s-au hotărât să facă totul pentru a reuşi, nu au mai ţinut cont de justificările lor vechi şi plictisitoare, şi-au schimbat obiceiurile jalnice şi au mers naibii mai departe.

Iată cum poţi face şi tu asta:

1. DOREŞTE-ŢI ASTA FOARTE MULT

---

1 Beethoven a început să îşi piardă auzul în 1798 în urma unei crize, până când a surzit complet, (n.tr.)

Decizia ta trebuie să fie una extrem de puternică sau vei renunța ca un păpălău de îndată ce lucrurile devin dificile. E ca în cazul oamenilor care sunt hipnotizați pentru a renunța la fumat, deşi ei de fapt nu îşi doresc să renunțe, sau ca în cazul celor care încearcă să slăbească, deşi pe ei îi entuziasmează mai mult o pizza decât să poată să se uite în jos şi să îşi vadă picioarele. Nu funcționează niciodată. Acum câteva luni m-am străduit să merg la un curs de yoga timp de o săptămână întreagă, chiar dacă n-aveam deloc, dar deloc, chef să fac asta. Am plătit cursul, m-am aşezat pe salteluță şi am fost surprinsă că am ridicat mâna, atunci când instructoarea ne-a întrebat dacă printre noi există cineva care are leziuni despre care ar trebui să ştie. Apoi m-am trezit că explicam faptul că tocmai mi-am scos ghipsul de pe cotul rupt şi că ar trebui să o iau mai uşor. Sunt adultă. Sunt foarte ocupată. Am dat bani pentru acel curs şi apoi am minţit pentru a nu fi nevoită să particip. (Chiar *avusesem* mâna în ghips, dar trecuseră cam opt luni de când îl scosesem). Mi-am petrecut aproape toată Săptămâna de Yoga moțăind în liniște pe salteluța mea şi exersându-mi cea mai bună expresie în care „mă schimonoseam de durere", în caz că instructoarea se uita la mine în timp ce eu stăteam de mântuială în poziția câinelui. Era ridicol.

Dacă vrei să treci de obstacole mari pentru a-ţi atinge scopul, nu poți doar să vrei; trebuie să ai un entuziasm de-a dreptul nebunesc pentru ceea ce îți propui şi să te agăți de acel lucru ca un pitbull. în acest scop, trebuie să ai îndrăzneala de a

fi sincer cu privire la ceea ce vrei cu adevărat să faci, nu la ce *ar trebui* să faci, să crezi că îţi este accesibil indiferent de dovezile care atestă contrariul şi să faci tot ce trebuie pentru a reuşi.

2. DEVINO PRICEPUT LA ASTA

Să te hotărăşti înseamnă pur şi simplu să *te desprinzi*. Nu e de mirare că atât de mulţi oameni îşi pierd cumpătul în această situaţie. Groaza legată de a lua hotărârea greşită poate fi atât de copleşitoare pentru unii oameni, încât îşi dezvoltă obiceiul: A) De a ezita, paralizaţi de îndoială de sine şi de groază, ajungând cu greu în cele din urmă la o „hotărâre" pe care apoi o tot schimbă. B) De a lua hotărârile în pripă, fără să se gândească la ele sau să-şi asculte intuiţia legată de ele, principalul lor scop fiind să scape de disconfort şi să termine naibii odată cu toată povestea; sau C) De a se teme că dacă vor alege un lucru, îl vor rata pe celălalt, aşa că ori aleg să nu facă nimic, ori încearcă să le facă pe toate, ambele opţiuni fiind modalităţi excelente de a rata totul. Practic, se hotărăsc să nu ia nicio decizie pentru că nu vor să o ia pe cea greşită. Ce conjuncturi favorabile!

Să hotărăşti înseamnă libertate. Nehotărârea înseamnă tortură.

Nehotărârea este una dintre cele mai populare modalităţi de a rămâne prins între graniţele a ceea ce este sigur şi familiar. Motiv pentru care o trăsătură comună a oamenilor de succes este că iau hotărârile rapid şi le schimbă încet. Şi prin rapid nu vreau să spun că trebuie să ştii exact ce să faci în clipa în care ai de luat o hotărâre (deşi există oameni care ştiu), ci mai

degrabă să înfrunţi imediat situaţia care îţi dă bătăi de cap şi să începi să parcurgi procesul decizional, oricum ar arăta acesta; să te gândeşti o vreme, să faci o listă cu aspecte pro şi contra, să îţi urmezi instinctul etc.

Dacă te numeri printre cei care ezită sau preferi să eviţi cu totul acest proces, un lucru minunat pe care să-l faci este să exersezi folosindu-te de lucruri mărunte pentru a-ţi întări muşchiul decizional. Când ieşi să iei masa la restaurant, for- ţează-te să alegi ceva din meniu în mai puţin de treizeci de secunde. Odată ce alegi, nu îţi este permis să te răzgândeşti sau să îţi schimbi comanda. Acordă-ţi douăzeci de minute pentru a căuta pe Internet cea mai bună presă de usturoi şi apoi cumpăr-o. Ia articolele de pe rafturile din supermarket în mai puţin de zece secunde. Renunţă la obiceiul de a sta ca o căprioară înţepenită în lumina farurilor, cerându-ţi ţie însuţi cu insistenţă să te trezeşti şi să alegi ceva.

Dacă eşti genul de persoană care trebuie să se gândească sau să cugete un pic cu privire la o decizie, stabileşte-ţi un termen-limită. Nu lăsa situaţia nerezolvată până când te hotărăşti tu, riscând să te trezeşti patruzeci de ani mai târziu, sigur într-un final legat de ceea ce vrei să faci, dar cu mult timp după ce ai ratat ocazia. Stabileşte-ţi timpul de care ai nevoie pentru a te hotărî (o noapte, o săptămână, o lună) şi fii insistent cu tine însuţi, pentru a lua o decizie până atunci.

Dacă ai capacitatea înnăscută de a lua hotărâri pe loc, exersează cum este să-ţi asculţi intuiţia şi ai încredere deplină în ce spune ea (indiferent de ceea ce ar susţine sus şi tare raţiunea ta). Stai liniştit, aşteaptă să primeşti răspunsul, ascultă-ţi instinctul cu privire la el şi deprinde obiceiul de a acţiona în urma primului tău impuls puternic

.Şi oricine ai fi, te roooog nu mai spune cât de jalnic eşti când vine vorba de a lua hotărâri. Scoate din vocabularul tău expresia „Nu ştiu" şi înlocuieşte-o cu „în curând voi şti ce să fac". Hotărăşte să devii o persoană care ia hotărâri rapide şi inteligente şi aşa va fi.

3. ELIMINĂ PROCESUL DE NEGOCIERE

Dacă atunci când m-am hotărât să mă las de fumat, mi-aş fi permis să am nişte gânduri precum „Ei bine, ce rău o să-mi facă dacă mai trag şi eu un picuţ?" aş fi fost distrusă. Hotărârile noastre trebuie să fie decisive, deoarece scuzele vor încerca să îşi facă loc acolo unde decizia nu e fermă, şi înainte să ne dăm seama, ne vor doborî.

Hotărârile nu sunt negociabile.

Vechiul tău sine, cel care încă nu s-a hotărât să fie grozav, se află în trecut. Rămâi în prezent, nu privi nicio clipă în urmă şi nu lăsa nicio idee să te abată de la hotărârea ta. Gândeşte-te doar la noul tău sine.

Motivul pentru care este atât de important să te hotărăşti este pentru a nu mai irosi timpul şi pentru a avansa, *nu* pentru a petrece timpul dându-ţi seama cum să te fofilezi! Pe mine m-a ajutat să gândesc în felul următor: Nu mă duc acasă să negociez dacă voi fuma sau nu o ţigară, aşa cum nu mă duc acasă să negociez dacă voi trage sau nu pe nas nişte tranchilizante pentru cai. Nu negociez asta, pentru că eu nu trag pe nas tranchilizante pentru cai. Acum că nu fumez, n-am să mai negociez în privinţa fumatului, pentru că *eu nu fumez.*

4. TINE-TESCAI

Am scris articole pentru o revistă antreprenorială la care am avut ocazia să iau interviuri unor oameni de afaceri extrem de prosperi. De fiecare dată când îi întrebam care este secretul succesului lor, cei mai mulţi dintre ei răspundeau: tenacitatea. Să fii ultima persoană care rămâne pe poziţii. Doboară-ţi cu perseverenţă obstacolele, scuzele, temerile şi îndoielile până când, în cele din urmă, vor zice: „Tu? Din nou? Iisuseee, bine, poftim, şi-acuma piei din ochii mei."

Să dai naştere visurilor tale e... ca o naştere. Zămislirea ideii este partea plăcută (să sperăm), apoi ai de-a face cu multă frică, mult entuziasm, visare, planificare, stări de vomă, dezvoltare şi te gândeşti că eşti nebun şi că eşti extraordinar şi îţi modifici şi îţi schimbi forma până când ajungi practic de nerecunoscut pentru toată lumea, chiar şi pentru tine însuţi. Pe parcurs, îţi cureţi voma, îţi masezi spatele care te doare, le ceri iertare tuturor oamenilor cărora le-ai smuls capetele când ai pornit la măcel din cauza hormonilor, dar nu te dai bătut pentru că *ştii* că bebeluşul ăsta al tău va fi *ceva deosebit*. Apoi, în sfârşit, atunci când poţi zări o luminiţă la capătul tunelului, începe travaliul. Măruntaiele ţi se contorsionează, se strangulează şi te forţează să te ghemuieşti în forma literei „C" în timp ce respiri, te rogi şi înjuri şi, chiar atunci când crezi că nu poate fi mai dureros de atât, *un cap uriaş de copil îşi face loc printr-o gaură mică a corpului tău.*

Apoi. Se produce un adevărat miracol.

Pentru a-ţi schimba viaţa şi a începe să trăieşti o cu totul alta, aşa cum n-ai mai trăit înainte, credinţa ta în miracole şi în tine însuţi trebuie să fie mai tare decât temerile. Oricât de uşor sau de dur ar fi procesul naşterii, trebuie să fii dispus să cazi, să te ridici, să fii ridicol, să plângi, să dai lucrurile peste cap, să faci ordine şi să nu te opreşti până nu ajungi acolo. Cu orice preţ.

5. IUBEŞTE-TE PETINEÎNSUŢI
Tu poţi face orice.CAPITOLUL 24:

BANII, NOUL TĂU PRIETEN CEL MAI BUN

Şi am muncit din greu, ca un sclav: Doar pentru a afla, cu stupoare, Că orice remuneraţie aş fi cerut Vieţii, Cu voioşie, ea mi-ar fi plătit
- Autor anonim

Cu mulţi ani în urmă, Los Angeles a fost lovit de o ploaie necruţătoare, aşa cum n-am mai văzut vreodată în viaţa mea. Mi s-a părut că a plouat timp de patruzeci de zile şi patruzeci de nopţi, întruna şi torenţial. Râurile s-au revărsat. Casele au alunecat pe coastele dealurilor. Părul care nu voia deloc să se aşeze cum trebuie a semănat haos tocmai în acel oraş în care, dintre toate oraşele lumii, oamenii se preocupă cel mai mult de imaginea lor.

Era genul de ploaie pe care nu voiai să mergi nicăieri cu maşina, cu atât mai puţin cu o rablă decapotabilă veche de douăzeci şi trei de ani, cu o capotă prin care se scurgea apa, fără grilaj, cu fereastra din spate lipită cu bandă adezivă şi cu un cauciuc care se dezumfla la fiecare trei zile.

îmi doream de mult timp să cumpăr o maşină nouă şi nu găsisem nimic care să îmi placă cu adevărat sau o maşină pe care să cred că mi-o pot permite, dar, stând acolo, într-o băltoacă, conducând spre supermarket, cu un sac de gunoi sub fund şi cu un tricou vechi înghesuit în uşă ca să reduc cât mai mult scurgerea, mi-a trecut prin minte că poate ar trebui să mă grăbesc în căutările mele.

La acea vreme nu aveam foarte mulţi bani, dar aveam propria afacere pe care încercam să o dezvolt. Problema era că mă simţeam blocată în acel punct în care, deşi îmi doream lucruri măreţe şi mai bune pentru mine din punct de vedere financiar şi îmi doream să mă simt mai puternică şi mai împlinită în general, eram îngrijorată că dacă mi-aş fi crescut preţurile, aş fi riscat să îmi pierd toţi clienţii. Şi respectul de sine. Sau că aş fi fost numită o scroafă avidă de bani. Sau o impostoare care nu avea dreptul să ceară un preţ atât de mare. De asemenea, eram speriată gândindu-mă că dacă aş avea un succes teribil şi dacă mi-aş dezvolta afacerea, n-aş putea să fac faţă, ar trebui să angajez o mulţime de oameni, mi-aş petrece timpul făcând lucruri care nu îmi plac, aş fi atât de ocupată încât n-aş mai apuca să călătoresc, m-aş ofili şi aş muri în faţa calculatorului, privind în urmă prin oglinda retrovizoare la distracţii şi libertate, ştiind că nu le voi mai vedea niciodată, bla, bla, bla. Aş putea să mai umplu cam încă patru pagini cu motivele pentru care mă aflam în acea situaţie, dar e suficient să spun că, practic, mă comportam

exact ca o persoană care merge cu o mașină ca cea cu care mergeam eu.

Și partea cea mai dureroasă era că efectiv, deși toate semnele indicau că eram Lefteră, Fără habar și Blocată, în adâncul sufletului eu știam că puteam să o duc MULT mai bine.

Motiv pentru care, chiar dacă puteai auzi greierii țârâind prin contul meu bancar gol, am ajuns la reprezentanța Audi, am dat o tură cu noul Q5 și l-am lăsat pe tipul de la vânzări să trăncănească întruna despre nu știu ce care era din piele și nu știu ce care era premium. Mă gândeam în mintea mea: „Tu ai idee cine *surite*u? Acum iau o pauză în care îmi permit să dau frâu liber visurilor, înainte să mă îndrept spre Honda", dar în sufletul meu știam cum stau lucrurile, de fapt. Dorința mea profundă avea legătură cu mult mai mult decât cu o mașină afurisită.

Era vorba să nu mai fiu genul de persoană care se mulțumește cu ce i se oferă și să devin în sfârșit genul de persoană care creează exact ceea ce vrea.

Era o chestie importantă, amice. Și pentru că o parte din mine se temea să se dezvolte și o altă parte din mine dorea să fie răsunătoare și măreață și, de asemenea, pentru că îmi place mai mult să conduc decât să mănânc, m-am chinuit timp de săptămâni întregi până să-mi dau seama ce mașină să cumpăr.

Honda CRV, un SUV mic, excelent, desăvârșit, cu următoarele caracteristici:

- Un consum bun de combustibil
- Trapă
- Destul de spaţioasă pentru prieteni
- 0 maşină confortabilă
- Casetofon obişnuit
- Destul de plăcută la condus
- Preţ decent

Sau:

Audi Q5, o minunăţie pe patru roţi, cu următoarele caracteristici:

- Un consum bun de combustibil
- 0 trapă care ocupă întregul acoperiş al maşinii
- Destul de spaţioasă pentru prieteni. Din ăia mari, graşi şi înalţi
- Scaune din piele atât de fină încât ai putea avea o relaţie erotică cu ele
- Un casetofon proiectat de Dumnezeu însuşi
- îngeri care cântă când deschizi uşile
- Sexy, strălucitoare, scumpă, pretenţioasă,înspăimântătoare

Am fost la un pas de a cumpăra Honda, dar când eram acolo la test-drive, pentru a zecea oară,

încercând să mă conving că ea e Aleasa, nu am putut evita adevărul sâcâitor, şi anume că eram îndrăgostită de altcineva. Ar fi fost un lucru raţional să cumpăr Honda, dar eu ştiam că aventura, dragostea adevărată, un mod de viaţă cu totul nou, mă aşteptau dincolo de zona mea de confort.

Lucrul despre care vreau să vorbesc aici este cum să evadezi din această zonă de confort. Faptul că am cumpărat maşina Audi ar fi trebuit să mă facă să mă trezesc ţipând în toiul nopţii, deoarece costa o sumă de bani pe care în mod normal nu m-aş gândi să o cheltuiesc decât pentru o operaţie obligatorie pe cord, cu siguranţă nu pe ceva atât de neimportant ca o maşină. Dar am dormit ca un bebeluş după ce am cumpărat-o. Pentru că odată ce am luat hotărârea să o cumpăr, am luat şi hotărârea să devin organizată şi să devin genul de persoană care îşi permite să cumpere genul acela de maşină sau care poate face orice altceva îşi doreşte.

Am găsit aproape imediat un mod de a plăti pentru Audi şi sunt sigură că dacă aş fi cumpărat Honda, acum încă aş fi făcut eforturi să o plătesc. Pentru că dacă aş fi ales ceea ce îmi permiteam, în loc să aleg ceea ce îmi doream cu adevărat, încă aş considera că nu îmi permit mai mult, că sunt genul de persoană care trebuie să se străduiască pentru a obţine cât se poate, că nu pot ieşi din tipare şi că nu pot obţine ceva cu totul şi cu totul „imposibil de atins pentru mine" etc.

Când îţi dai voie să crezi că e posibil să ai mai mult şi te hotărăşti să faci totul pentru a reuşi,

te şi deschizi pentru a beneficia de toate mijloacele pentru a realiza acel lucru.

Nu zic să ieşi în oraş şi să îţi cheltuieşti toţi banii pe prostii, în mod nechibzuit. Eu mă refer la *extinderea convingerilor tale referitoare la ceea ce îţi este accesibil în toate domeniile vieţii.* Şi pentru acest capitol, mă voi concentra asupra banilor de care crezi că dispui pentru a cumpăra lucrurile şi experienţele pe care ţi le doreşti cu adevărat.

E irelevant dacă banii se află în prezent în contul tău bancar sau nu (nici eu nu am avut banii când mi-am cumpărat maşina cea nouă). Când eşti dispus să-ţi asumi riscuri mai mari, adică să renunţi la locul tău de muncă plictisitor şi să investeşti în propria ta afacere, să-ţi cumperi o casă, să îţi trimiţi copiii la şcoli private, să angajezi un coach, o menajeră, să cumperi o saltea nouă etc., fie trebuie să plăteşti pentru ele cu banii pe care îi ai deja, fie trebuie să îi manifeşti, dacă nu îi ai deja. Şi va fi al naibii de greu să îi manifeşti, dacă tu insişti că nu doar că nu îţi sunt disponibili, ci şi că eşti genul de persoană care nu i-ar putea câştiga vreodată sau care nu i-ar putea returna dacă i-a împrumutat.

Pentru a-ţi transforma viaţa, s-ar putea să fie nevoie să cheltuieşti banii pe care îi ai deja, să iei un credit, să vinzi ceva, să împrumuţi de la un prieten, să cumperi cu cârdul de credit sau să îi faci să apară într-un alt mod. Lucru care se va opune unor convingeri adânc înrădăcinate, cu care am fost cu toţii crescuţi, legate de cât de iresponsabil este să ai datorii (doar dacă nu e

vorba despre un împrumut pentru studii, bineînțeles, pentru că, dintr-un anume motiv, am hotărât că în acest caz, și numai în acest caz, e în regulă). E vorba despre un salt în necunoscut, pe un tărâm nou, *în care îți dorești cu ardoare să te afli,* despre cum să ceri cu insistență de la tine să te ridici la înălțimea situației și despre cum să începi naibii odată să îți trăiești viața.

După ce am făcut saltul pe Tărâmul Mașinilor de Lux, am reușit pentru prima oară să încasez sume de șase cifre de la clienții mei, am început să călătoresc prin lume în mod regulat, am obținut al treilea contract pentru o carte, am făcut donații uriașe (pentru mine) către cauze caritabile la care țin mult și i-am ajutat pe clienții mei să obțină și ei rezultate asemănătoare, fără precedent.

Uite care-i chestia: atunci când e vorba despre a avea bani, nu e vorba doar despre bani, la fel cum atunci când vrei să slăbești nu e vorba doar despre faptul că vrei să pierzi în greutate și la fel cum atunci când vrei să-ți găsești sufletul pereche, nu e vorba doar despre găsirea sufletului pereche. E vorba despre persoana care devii și despre ceea ce crezi tu că e posibil pentru tine.

Banii sunt valuta și valuta este energia.

După cum am discutat, trăim într-un Univers în care totul vibrează de energie. Universul nostru este abundent și toate lucrurile pe care ți le dorești se află aici, în acest moment, așteptând ca tu să îți schimbi percepția și energia și să le primești. Inclusiv banii.

Banii sunt o formă de energie, la fel ca toate celelalte lucruri şi atunci când tu funcţionezi la o frecvenţă înaltă, fără să le opui rezistenţă şi procedezi corespunzător, poţi face să se concretizeze banii pe care ţi-i doreşti. Cu toţii ştim că trebuie să muncim pentru a câştiga bani, am fost învăţaţi asta toată viaţa, dar ceea ce nu am fost învăţaţi este că trebuie să ne aliniem energia cu abundenţa financiară pe care o căutăm. Cu alte cuvinte, poartă-te ca şi cum te afli acolo unde îţi doreşti să fii, nu îţi petrece timpul cu nătângi şi cu oameni care se plâng tot timpul de cât sunt de lefteri, scoate din vocabularul tău cuvintele „Nu pot", vizualizează ceea ce îţi doreşti, stabileşte-ţi obiective, cere cu insistenţă să devii persoana care trebuie să devii pentru a-ţi crea viaţa pe care o doreşti. Relaţia noastră cu banii este la fel de importantă ca şi măsurile pe care le luăm pentru a-i genera, iar acesta este unul dintre motivele pentru care atât de mulţi oameni muncesc toată viaţa până nu mai pot, dar au o energie jalnică în ceea ce priveşte banii şi se întreabă de ce nu o scot deloc la capăt.

Iată un mic monolog care s-ar putea să îţi sune cunoscut sau nu:

Ura! Şi nouă ne place să petrecem timp cu tine! Stai puţin, ce? Crezi că noi suntem capul tuturor răutăţilor? Cum poţi spune aşa ceva? Te aud spunând că ai vrea să ai mai mulţi bani. Chiar dacă ţi-e frică să recunoşti că îţi place de noi. Şi mai spui că nu suntem alături de tine. Şi crezi că oamenii care ne plac sunt nişte porci lacomi. Şi cu toate astea, devii atât de extaziată, de flecare dată

când apărem. Şi munceşti din greu ca să ne faci să venim. Dar eşti mereu îngrijorată din cauza noastră. Şi urăşti să ai de-a face cu noi. Şi indiferent ce facem, niciodată nu e de ajuns. Acum te porţi de parcă vei muri fără noi, iar în clipa următoare te facem să te simţi ca o târfă jegoasă. Ştii ce? Am terminat. Ne vedem mai târziu, ciudato.

Având în vedere că acesta (sau o variantă asemănătoare) este genul de relaţie pe care cei mai mulţi oameni o au cu banii, eu nu cred că întrebarea este: „De ce nu putem câştiga banii pe care îi vrem?" Cred că ar fi mai bine să ne întrebăm: „Cum naiba să ne aşteptăm la aşa ceva?" Majoritatea oamenilor au sentimente atât de contradictorii cu privire la bani, încât transformă asta într-un adevărat circ, care rivalizează doar cu celebrele spectacole excentrice legate de religie şi sex. Toate aceste trei lucruri vin la pachet cu probleme, anxietăţi şi convingeri neclintite până la moarte, care le fac să aducă atâta tristeţe pe lume. între timp, dacă toată lumea ar fi relaxată, sexul, religia şi banii ar putea fi principalele motive de bucurie.

Prostuţi mai suntem, nu?

Pentru a genera cu bucurie bani în vieţile noastre, trebuie să înţelegem că avem o relaţie cu ei şi apoi să le acordăm atenţie, la fel ca în cazul oricărei alte relaţii importante şi semnificative: trebuie să le acordăm atenţie, să îi dorim, să avem grijă de ei, să depunem efort pentru a-i avea, să îi respectăm, să ne bucurăm de ei, să îi iubim etc.

Dacă vrei să câştigi bani, e esenţial să scapi de frica şi de sila de bani, fie ea conştientă sau subconştientă. Eu am fost mândră de sărăcia mea atât de mult timp, credeam că eram mult mai nobilă cu preocupările mele pentru artă, distracţie şi altruism decât acei oameni care îşi iroseau vieţile în goana după bani. în niciun caz nu aveam să îmi sacrific viaţa mea extraordinară doar pentru a alerga după bani murdari! Nu, în schimb trebuia să aleg între a avea o asigurare medicală şi a avea o locuinţă. Petreceam timp preţios (pe care aş fi putut să îl petrec... ăăă... făcând bani), mergând la treizeci de străzi distanţă, la benzinăria la care puteam economisi trei cenţi per galon[1], analizând grămezi de haine în căutarea unei comori ascunse la Goodwill[2], tăind cupoane, vânând reducerile de preţ, cercetând ce baruri ofereau mâncare gratis la *happy hour,* făcând lucruri productive de genul acesta. în misiunea mea de a face ca banii să fie o parte neimportantă din viaţa mea, practic ajunsesem de fapt să mă gândesc la ei mai mult decât cineva care avea bani.

---

1 Galon - unitate de măsură pentru capacitate folosită în ţările anglofone şi egală cu circa patru litri (n.tr.)
2 Asociaţie americană non-profitde ajutorare, finanţată dintr-o reţea de magazine cu haine vechi (n.tr.)

Crede că poţi avea ceea ce îţi doreşti, că acest lucru deja există cu adevărat şi apoi du-te şi obţine-l. Odată ce înţelegi că trăim într-un Univers al abundenţei, poţi să scapi şi de

însă nu mi-am dat seama că aceasta nu era o situaţie de tipul sau/sau. Aş fi putut să fac bani frumoşi, să îmi păstrez integritatea, să mă distrez mai mult, să produc mai multă artă, să ajut mai mulţi oameni şi să schimb lucrurile spre bine în lume.

Oh.

Trebuia doar să trec de mine însămi. A trebuit să nu mai aplic ecuaţia potrivit căreia a-ţi dori/a avea bani = a fi un ticălos lacom. Şi trebuia să fac un afurisit de plan.

PRIMA REGULĂ A CONŞTIINŢEI BUNĂSTĂRII: GÂNDEŞTE-TE LA ABUNDENŢĂ, NU LA LIPSĂ

Când spunem că vrem bani pentru ceva, considerăm adesea că: „Nu îi am, nu există, deci trebuie să îi creez". Acest lucru ne face să ne concentrăm asupra lipsei şi să credem în ea, aşadar frecvenţa noastră scade şi atragem o lipsă şi mai mare.

Atunci când spunem „Uită-te la mine şi ai să vezi cum voi concretiza suma de cinci mii de dolari ca să merg într-o excursie în Italia", credinţa noastră în ceea ce nu se vede încă este puternică

Sunt destui bani pentru toată lumea; dacă tu nu îţi dai voie să îi câştigi, asta nu înseamnă că se fac economii pentru alţi oameni, la fel cum, dacă îi câştigi, asta nu înseamnă că banii sunt luaţi de la alţi oameni. Singurul motiv pentru care ar trebui să te simţi prost atunci când accepţi bani pentru un produs sau un serviciu este dacă păcăleşti pe cineva (dacă nu faci ceea ce ai spus că vei face sau dacă nu oferi ce ai spus că vei oferi) sau dacă îi

şi frecvenţa noastră este înaltă. Prin urmare, la fel este şi capacitatea noastră de a atrage banii. De aceea faptul că am cumpărat maşina a funcţionat atât de bine pentru mine - m-a obligat să îmi înfrunt temerile şi să am o credinţă mai puternică pentru că am cumpărat-o *înainte* să am dovada că banii existau. *Nu văd banii, dar cred că sunt acolo undeva şi ai mei vor fi, ce naiba*.

Această abundenţă este accesibilă oricui, inclusiv ţie, indiferent cum ar arăta viaţa ta în acest moment. Unii oameni au din naştere vieţi uşoare, pline de fonduri garantate, de relaţii, de oportunităţi şi cu o educaţie sofisticată; unii dintre aceşti oameni merg mai departe, realizând mari succese financiare în vieţile lor, şi alţii, nu. Unii oameni se nasc într-o sărăcie lucie şi trăiesc în case făcute din cutii de carton, pe marginea auto-străzii; unii dintre aceşti oameni merg mai departe, realizând mari succese financiare în vieţile lor, şi alţii, nu.

Deşi obstacolele şi impresiile lor iniţiale legate de bani încă din copilărie pot fi extrem de diferite, cei care ajung să aibă succes au în comun un lucru esenţial: convingerea că pot fi, că pot face şi că pot avea orice îşi pun în minte.

Convingerile tale deţin secretul către succesul financiar.

convingerea limitativă potrivit căreia îi eşti mai de folos lumii dacă nu vrei prea mult pentru tine sau dacă nu ajungi prea bogat. Faptul că tu nu ceri

---

faci rău în vreun fel. E vorba despre contribuţia pe care o aduci lumii, făcând viaţa mai uşoară,

prea multe înseamnă pur şi simplu că oamenii care trebuiau să primească daruri nu le primesc, inclusiv tu. îţi poţi imagina cum ar fi fost dacă muzicienii tăi preferaţi nu şi-ar fi permis niciodată să câştige destui bani să îşi cumpere chitare, să ia lecţii, să angajeze producători, să îşi cumpere ghete mov cu platformă şi pantaloni strălucitori mulaţi sau să plătească mii de dolari pentru orele petrecute în studio ca să poată înregistra cântecele care te-au ajutat s-o scoţi la capăt în liceu? Sau dacă oamenii care construiesc avioane ar fi refuzat să câştige banii de care aveau nevoie ca să plătească pentru cercetare, pentru materiale, pentru fabrici, pentru ingineri, pentru electricitate şi pentru o puzderie de alte lucruri scumpe care intră în construirea maşinilor zburătoare miraculoase ce ne permit să călătorim prin lume, să stăm pe plaje tropicale şi să îi vizităm pe oamenii pe care îi iubim atât de mult?

Cu cât ai mai mult, cu atât ai mai mult de împărtăşit.

mai fericită, mai sigură, mai sănătoasă, mai bună, mai savuroasă, mai frumoasă, mai distractivă, mai interesantă, mai profundă, mai iubitoare - orice ai face, oferă ceva util. Dacă acţionezi fiind condus de integritate, orice sentimente de dezgust pe care le ai cu privire la faptul că nu meriţi averea pe care o doreşti sunt o pierdere de timp. Oamenii lacomi acţionează cu lăcomie pentru a obţine bani, aşa că nu pune totul pe seama banilor şi nu-i învinui pentru comportamentul lor groaznic.

Iată o mică mustrare genială pe această temă, din partea autoarei şi oratoarei Marianne

Williamson, pe care am auzit-o recent într-o conferinţă:

„A avea bani e ca orice altceva; un instrument. Şi dacă vezi lucrurile în felul ăsta, dacă faci să nu fie vorba doar despre tine, ci despre o modalitate de a juca un rol în dinamica prin care banii sunt folosiţi pentru îmbunătăţirea tuturor lucrurilor, atunci a avea bani nu e doar o binecuvântare, e o responsabilitate."

A avea bani e o responsabilitate! Lasă-l pe criticul tău interior cu privire la bani să cugete un timp la *asta.*

A DOUA REGULĂ A CONŞTIINŢEI BUNĂSTĂRII: LĂMUREŞTE-TE CARE E SITUAŢIA TA

Scrie un cântecel despre ce simţi cu privire la bani. Scapă de tot haosul care-i înconjoară pentru că, ai încredere în mine, dacă nu există bani, sigur există haos. Scrie ceva de genul:

Deci, adevărul e că nu prea am încredere în bani. Vreau mulţi bani ca să pot face orice doresc şi să realizez schimbări mari în lume, dar nu cred că vor trage la mine. Sau dacă vor trage la mine, nu îi voi putea păstra. Niciodată n-am putut să îi păstrez. Nu-mi place că am nevoie de ei. Cred că oamenii care îi câştigă sunt răi şi au priorităţi greşite. Eu îi ignor pentru că nu-mi place să am de-a face cu ei. N-aş şti ce să fac cu ei nici dacă i-aş câştiga. Dacă ţi-e mai uşor, pretinde că banii sunt o persoană şi scrie de parcă i-ai scrie cuiva o scrisoare. Scrie lucrurile ca să le pop analiza.

Apoi ia propoziţie cu propoziţie şi etalează-ţi drama referitoare la bani ca şi cum ar fi un joc

actoricesc demn de un premiu, aşa cum şi este, de fapt. De exemplu, folosind paragraful de mai sus:

Nu cred că banii vor trage la mine. Au tras vreodată? Bănuiesc că da. Poţi să te gândeşti la un anumit moment şi la o anumită sumă pe care ai primit-o şi care ţi-a fost de un real ajutor şi te-a bucurat? *Da. Am fost designer grafic timp de cinci ani. Am avut ocazia să lucrez la o mulpme de proiecte cu adevărat grozave, cu oameni minunap, câştigând bani frumoşi.* Şi altă dată? Ai mai avut şi alte locuri de muncă, ai primit cadouri în bani sau dividende? *Da.* Poţi enumera cinci până la zece momente semnificative în care ai primit bani? *Bine.* Deci, dacă i-ai primit de atâtea ori, e posibil să îi mai primeşti iarăşi? *Mda.* Îţi poţi schimba convingerea din „Banii nu trag la mine" în „Banii trag la mine"? *Bine. Da, pot.*

Acum că vezi adevărul, concentrează-te asupra banilor care trag la tine, imaginează-ţi cum primeşti toţi banii de care ai nevoie, vizualizează cum îi vei cheltui şi *simte* acest lucru până în măduva oaselor. Schimbă-ţi povestea din „Banii nu trag la mine" în „Banii trag tot timpul la mine". Fă din asta o afirmaţie pe care să o repeţi în gând atunci când mergi, pe care să o spui cu voce tare, pe care să o scrii, pe care să o citeşti întruna, pe care să o lipeşti pe oglinda din baie etc. Vâră-ţi asta bine în cap.

Un alt exemplu:

Nu-mi place că am nevoie de ei. Cum adică? *Pentru că niciodată nu am destui bani ca să fac ce îmi doresc.* E adevărat? N-ai avut niciodată destui bani să faci ce îţi doreşti? *Ei bine, au fost momente în care am avut bani.* Aşadar, e adevărat că nu ai

avut niciodată bani să faci ce îţi doreşti? *Nu.* Şi atunci când ai banii de care ai nevoie pentru a face ce îţi doreşti, tot nu-ţi place că ai nevoie de ei? *Nu chiar.* Cum te simţi când îi ai şi îi cheltuieşti pe un lucru de care eşti foarte entuziasmat să îl cumperi pentru tine sau pentru altcineva? *Destul de grozav, de fapt.* Deci, e adevărat că nu îţi place să ai nevoie de ei? *Nu.*

Odată ce îţi dai seama de minciuna ta gogonată, con- centrează-te să cheltuieşti banii cu dărnicie pentru tine sau pentru oamenii pe care îi iubeşti, pentru o cauză caritabilă la care ţii sau pentru orice altceva ai tu *chef.* Imaginează-ţi cum îi primeşti şi începe să te simţi foarte recunoscător pentru că trag la tine. Fii recunoscător banilor pentru că sunt o unealtă extraordinară şi pentru că îţi permit să te simţi atât de bine. înlocuieşte-ţi povestea conform căreia „Nu-mi place să am nevoie de bani" cu „Le sunt recunoscător banilor pentru că mă ajută să trăiesc o viaţă extraordinară".

începe să îţi vindeci relaţia cu banii. Aşa lefter cum eşti, aşază-te şi scrie-le banilor o scrisoare şi apoi descompune-o propoziţie cu propoziţie, aşa cum am făcut eu mai sus (chiar FĂ acest lucru, te rog) şi creează nişte afirmaţii noi referitoare la bani. Repetă-ţi noile afirmaţii şi simte-le până în măduva oaselor. Mergi gândindu-te cât de mult, cât de mult, cât de mult îţi plac banii (faptul că ai citit acest lucru ţi-a făcut mâncarea să ţi se ridice un pic în gât?).

în acest punct, te împotriveşti unor convingeri adânc înrădăcinate; banii au o

încărcătură incredibilă pentru majoritatea oamenilor, aşa că, dacă vrei să îţi depăşeşti problemele şi să începi să câştigi bani, *petrece ceva timp făcând asta*. Rescrii o poveste care a fost scrisă cu sânge de tine şi de generaţii întregi dinaintea ta, pe care ai crezut-o toată viaţa ta, aşa că va fi nevoie de ceva efort pentru a o rescrie şi a începe să o trăieşti.

A TREIA REGULĂ A CONŞTIINŢEI BUNĂSTĂRII: LĂMUREŞTE-TE UNDE ÎŢI DOREŞTI SĂ TE SITUEZI

Cu toţii avem nevoie de bani. Avem nevoie de ei pentru hrană, pentru a cumpăra haine, pentru a avea un adăpost, apă, medicamente etc. Totuşi, odată ce depăşim necesităţile de bază pentru a supravieţui şi discutăm despre cât de mulţi bani „avem nevoie", dacă ne simţim vinovaţi, dacă avem prejudecăţi şi simţim oroare legat de ce înseamnă să avem bani şi legat de ce vor crede oamenii despre noi dacă îi avem, atunci va fi iadul pe pământ.

Bineînţeles, niciunul dintre noi nu „are nevoie" decât de necesităţile de bază pentru a supravieţui, dar dacă vorbim despre cum să ne dezvoltăm până la a atinge potenţialul nostru maxim într-un Univers abundent, atunci avem nevoie de mai mult. Presupun că acesta este şi motivul pentru care citeşti această carte, în loc să citeşti una despre cum să deosebeşti fructele de pădure comestibile de cele otrăvitoare. Nu vrei doar să supravieţuieşti, vrei să *prosperi* în fiecare domeniu al vieţii tale, inclusiv în cel al sprijinului financiar.

Să fii înstărit înseamnă să ai resursele care îţi asigură toate lucrurile de care ai nevoie şi toate lucrurile pe care le doreşti, să împărtăşeşti lumii darurile tale, fiind cea mai mare şi cea mai tare versiune a ta. Acest lucru înseamnă să fii înstărit din punct de vedere psihologic, spiritual, energetic, dar şi din punct de vedere material. Hai să zicem că ai propria firmă de îmbrăcăminte. Ai nevoie de bani pentru un spaţiu în care să îţi creezi modelele, trebuie să plăteşti materialele, confecţionarea, transportul, salariile, publicitatea şi toate celelalte cheltuieli ale derulării afacerii.

E evident. Dar mai ai nevoie şi să fii sănătos, fericit şi bine- dispus pentru a munci în condiţii cât mai bune şi pentru a le aduce clienţilor tăi cele mai grozave produse. Poate că ai nevoie să trăieşti şi să munceşti într-un loc care să îţi placă, care te inspiră sau să angajezi asistenţi ca să nu fii epuizat şi să nu încerci să faci mai multe lucruri în acelaşi timp sau să faci lucruri care te fac să fii foarte fericit, cum ar fi să călătoreşti, să îţi scoţi prietenii la cină, să mergi la sală, să îţi iei un căţel sau să cumperi nasuri de clovn pentru toţi colegii tăi de birou. Poate că vrei să foloseşti 20% din venitul tău pentru a ajuta la forarea fântânilor din Africa, şi pentru a avea mai mulţi angajaţi, astfel încât să poţi dona din timpul tău făcând muncă de caritate. TOTUL contează. A simţi că nu meriţi să primeşti lucrurile care te fac să devii cea mai fericită şi cea mai bună versiune a ta, pentru că ele înseamnă că eşti lacom sau că pretinzi prea mult, văduveşte în cele din urmă restul lumii, pentru că tu nu primeşti

sprijin pe deplin şi, prin urmare, nu îţi împărtăşeşti cu ceilalţi frecvenţa ta superioară.

Fii cât de bun poţi, dă tot ce ai mai bun, cere ce e mai bun de la ceilalţi, aşteaptă-te la tot ce e mai bun, primeşte ce e mai bun şi oferă-i lumii ce ai tu mai bun pentru ca toată lumea să poată primi, la rândul ei, ce ai mai bun.

Gândeşte-te în felul următor: ai prefera să-ţi petreci timpul într-o lume în care toţi oamenii sunt fericiţi şi nu duc lipsă de nimic şi aspiră să fie cât mai buni sau ai prefera să fii într-o lume în care oamenii trăiesc cu frică, ruşine, se zgârcesc şi sunt reţinuţi? Ce efect ar avea fiecare dintre aceste scenarii asupra energiei *tale?*

Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poţi face pentru ca lumea să devină mai bună este ca tu să devii mai bun.

E un efort fundamental. Aşa că, dacă ai nevoie de bani pentru o viaţă mai bună, e timpul să treci peste asta şi să faci rost de ei. Fiindcă nu e vorba doar despre tine, mda?

Pentru a face rost de bani, lămureşte-te în legătură cu ce fel de viaţă te-ar face cu adevărat fericit. Şi fii sincer. Ce fel de experienţe şi bunuri te vor sprijini în munca pe care vrei să o faci şi în genul de viaţă pe care ţi-ar plăcea să o trăieşti? Dacă eşti cu adevărat fericit trăind o viaţă simplă într-o iurtă, înconjurat de oamenii pe care îi iubeşti, făcând comerţ cu podoabe mărunte, pe care le-ai cioplit din oase de vacă, pentru a avea bani de mâncare şi pentru strictul necesar, e o variantă, dar să pretinzi că nu vrei mai mult decât ai deja pentru că nu îţi permiţi sau pentru că te simţi

vinovat şi pretenţios dorindu-ţi aşa ceva - asta e altceva. Asta înseamnă să fii pămpălău. Dă-ţi seama ce înseamnă pentru tine să ai cu adevărat succes (fără să te compari cu alţii, te rog), dă-ţi seama câţi bani presupune acest lucru şi apoi apucă-te cu înverşunare să generezi banii de care ai nevoie pentru a crea această versiune a succesului.

A PATRA REGULĂ A CONŞTIINŢEI BUNĂSTĂRII: CREŞTE ŢI FRECVENŢA

Banii în sine nu înseamnă nimic. 0 bancnotă de o sută de dolari care stă pe masă e o bucată de hârtie. Energia din jurul ei e cea care o face importantă. Acea bancnotă de o sută de dolari ar fi putut fi strecurată într-o felicitare de ziua ta din partea bunicii, ai fi putut să o furi de la cea mai bună prietenă a ta când ea nu era atentă sau ai fi putut să o câştigi făcând ceva ce îţi place sau ceva ce nu îţi place. în fiecare dintre aceste situaţii, energia din jurul banilor este diferită.

Nimic nu valorează mai mult sau mai puţin decât valoarea conferită de noi.

în mod similar, valoarea financiară pe care le-o atribuim lucrurilor şi serviciilor are energie. Cineva ar putea vinde
cu zece dolari un tricou, într-un magazin. 0 altă persoană ar putea vinde acelaşi tricou, într-un magazin de fiţe, cu o mie de dolari. Cât valorează un ceas de aur? Cât valorează un ceas de aur stricat care a fost al lui Michael Jackson?

Totul ţine de imaginaţia noastră. Sau, mai degrabă, *e vorba despre ceea ce alegem să*

credem. Dacă noi credem că meritǎm să primim zece dolari pe oră, aceasta este frecvenţa pe care o vom emite şi vom atrage acest gen de client sau acest gen de loc de muncă. Dacă credem că meritǎm să primim o mie de dolari pe oră, aceasta este frecvenţa pe care o vom emite şi vom atrage acest gen de client sau acest gen de ocazie de angajare. Cuvântul-cheie este să crezi - nu se poate să faci pe tine de frică şi să pretinzi mai mult decât crezi că meriţi şi nu poţi să pretinzi mai puţin decât crezi că meriţi şi să te aştepţi să prosperi, pentru că te vei enerva la culme.

Pentru a crea bunăstare, trebuie să te aliniezi energetic cu banii pe care doreşti să îi faci să se manifeste.

Trei oameni îşi pot câştiga existenţa în acelaşi fel - de exemplu, hai să zicem că sunt chiropracticieni. Unul dintre ei câştigă cincizeci de mii de dolari pe an, altul câştigă o sută de mii de dolari pe an şi al treilea câştigă un milion de dolari pe an. Tipul care câştigă un milion de dolari e chiar *cu mult* mai bun faţă de cel care câştigă cincizeci de mii de dolari? Şi cum evaluezi priceperea lui, bazându-te pe preţul pe care îl percepe? Felul în care trosneşte spinarea cuiva e cu nouă sute cincizeci de mii de dolari pe an mai bun decât al tipului care câştigă cincizeci de mii? S-ar putea să fie mai priceput sau să aibă mai multă experienţă (sau s-ar putea să nu fie aşa), dar în cele din urmă totul se reduce la cât hotărăşte el că valorează. El îşi desfăşoară activitatea la o frecvenţă de un

milion de dolari, așa că acesta e tariful pe care-l percepe. Și atât primește.

Banii sunt un schimb de energie între oameni.

Când îi taxezi pe clienții tăi, având o anumită frecvență, sau ceri un anumit salariu, atragi clienți și angajatori care se află la acea frecvență. Nu le pui pistolul la tâmplă. Nu ești singura persoană care oferă aceste bunuri și servicii; sunt liberi să lucreze cu altcineva sau să angajeze pe cineva aflat la o frecvență diferită de a ta, dar ei vin la tine. Și o parte din ceea ce oferi tu vă dă ocazia de a vă întâlni la frecvența ta. Atunci când frecvența ta scade din cauza fricii, consecința este că toți ceilalți vibrează la o frecvență mai joasă.

Dacă pentru tine e important să îți oferi serviciile pe gratis sau la prețuri de bază pentru oamenii aflați într-un mare impas, atunci poți avea o latură caritabilă a afacerii tale, un fel de sistem de burse, poți găsi un sponsor sau poți obține subvenții, poți găsi alte surse de venit care să te susțină în timp ce muncești pe gratis. însă a te epuiza, deoarece trebuie să muncești ore în șir pentru a supraviețui, pentru că te simți vinovat să taxezi atât cât meriți, e o adevărată lipsă de demnitate. în cele din urmă, ajungi să ajuți mai puțini oameni pentru că ești obosit, arțăgos și mai puțin eficient.

Așa că unde te situezi din punct de vedere energetic în ceea ce privește câștigul? Și unde vrei să te afli?

îți poți da seama de asta stabilind foarte clar ce fel de viață vrei să trăiești, aflând ce trebuie să

faci pentru a manifesta această realitate şi începând să îţi potriveşti frecvenţa cu venitul dorit. Dacă nu eşti deloc acolo unde ai vrea, străduieşte-te în continuare să creşti preţurile sau caută locuri de muncă mai bine plătite. înconjoară-te de experienţe şi de oameni cu frecvenţă mai înaltă. Consolidează-ţi studiile şi competenţele. Fă panouri de viziune cu modul în care ai vrea să arate viaţa ta. Din nou, creşterea frecvenţei este la fel ca întărirea unui muşchi - dezvoltarea sa are la bază un proces.

A CINCEA REGULĂ A CONŞTIINŢEI BUNĂSTĂRII: MENŢINE-TEÎN FORMĂ

Trebuie să îţi menţii frecvenţa înaltă şi credinţa puternică în posibilităţi nelimitate pentru a manifesta casa visurilor tale, obiectivul tău de a merge la Jocurile Olimpice sau pentru a chema în viaţa ta sufletul pereche. Altfel, te expui riscului de a face un pas în spate şi de a avea relaţia jalnică cu banii pe care o avea şi tatăl tău, de a trăi cu teama de a fi văzută, la fel ca mama ta, sau de a avea parte de o lipsă de încredere în partenerul tău, aşa cum era şi în cazul părinţilor tăi divorţaţi. Când e vorba de a lua atitudine referitor la bani, unul dintre cele mai bune moduri pentru a face acest lucru este să citeşti cărţi despre conştiinţa bunăstării. Tot timpul. întruna. Cele două cărţi pe care m-am bazat întotdeauna au fost *Think and Grow Rich (Gândeşte şi îmbogăţeşte-te)*[1] de

1 Apărută în lb. română sub titlul *De Ia idee Ia bani,* Napoleon Hill, Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2013 (n.red.)

Napoleon Hill şi *The Science of Getting Rich (Ştiinţa de a deveni bogat)*[1] de Wallace Wattles (incluse în bibliografia de la sfârşitul acestei cărţi), dar mai sunt multe altele. Găseşte câteva care sunt pe placul tău şi citeşte-le timp de cel puţin treizeci de minute în fiecare zi. înconjoară-te de oameni care te inspiră, care nu cred că banii sunt răi şi de oameni care îi au deja sau care intenţionează să îi câştige. Ai grijă la gândurile şi la vorbele tale. Fă un efort conştient să îţi păstrezi mentalitatea financiară puternică şi de neclintit.

FII REALIST CU PRIVIRE LA CÂT VREI SĂ CÂŞTIGI ŞI DE CE

Există nenumărate moduri de a face mulţi bani şi ele vor varia, bineînţeles, în funcţie de branşa în care activezi, dar sunt câteva reguli generale care se aplică în toate domeniile, începe să te gândeşti la viaţa pe care ţi-ar plăcea să o trăieşti şi la motivele pentru care ţi-ar plăcea să faci asta, şi află exact de câţi bani ai nevoie pentru a o concretiza. Dacă nu ştii cât te-ar costa să îţi construieşti casa visurilor tale, interesea- ză-te. Dacă vrei să călătoreşti, gândeşte-te unde şi până

1 *Ştiinţa de a deveni bogat,* Wallace Wattles, Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2007 (n.red.)

Fă o listă, fii foarte precis cu privire la ceea ce trebuie să faci mai exact, la câtva costa, la motivele pentru care doreşti acest lucru, la cum te va face să te simţi etc. Trebuie să te apuce toate pandaliile când te gândeşti la el şi să îţi doreşti acest lucru atât de mult încât să nu fie negociabil: Se va întâmpla şi trebuie să se întâmple, indiferent

când şi calculează exact cât te va costa cu totul. Dacă vrei un stil de viaţă în care să iei mai des masa în oraş şi să porţi haine mai frumoase, calculează costurile. Câţi bani trebuie să câştigi pe an? Pe lună? Pe oră? Universul răspunde la detalii. Universul răspunde la energie. Universul le răspunde celor mai tari.

E o mare diferenţă între a te plimba spunând că vrei să faci un milion de dolari pe an şi a avea intenţii clare ca lacrima, o dorinţă feroce şi a acţiona cu hotărâre pentru a atinge anumite scopuri.

FĂ DIN ASTA O URGENŢĂ

Ai observat vreodată că atunci când mai ai doar o săptămână înainte să plăteşti chiria şi habar nu ai cum o vei plăti sau atunci când ai nevoie de o anumită sumă de bani pentru pentru un anumit scop urgent, ca de exemplu scoaterea unei măsele cariate care te doare, cumva reuşeşti mereu să-ţi dai seama cum să faci rost de bani chiar la timp? De obicei, primeşti prin poştă un cec despre care uitaseşi, apare o oportunitate neaşteptată pentru tine ca freelancer, îţi faci deodată curajul să ceri cuiva un împrumut, vinzi bijuteriile bunicii sau intri în competiţie cu copilul de cinci ani care vinde limonadă pe stradă şi faci o avere. îţi schimbi atitudinea şi nu îţi mai pierzi timpul plângându-te şi îngrijorându-te deoarece din- tr-odată eşti prea ocupat să concretizezi lucrurile. Aceasta este puterea:

---

cât de mult va dura. Hotărăşte care este lucrul pe care ţi-l doreşti şi scrie suma exactă.

- Clarităţii
- Urgenţei
- Seriozităţii

Banii există dacăti-i doreşti cu adevărat, pe bune. Ţine doar de cât de serios eşti tu, astfel încât să nu te abaţi de la calea pe care ai pornit pentru a-i manifesta, indiferent de ce se iveşte.

Secretul este să te raportezi la visurile tale cu aceeaşi urgenţă şi hotărâre. Una e să te descurci grozav când eşti la anaghie şi trebuie să faci rost de taxa de şcolarizare pentru copil şi alta e să îţi creezi o urgenţă autoimpusă, astfel încât să nu te dai bătut până când nu ţi-ai creat viaţa visurilor tale, în loc să te instalezi la loc în Marea Somnolenţă. Ai nevoie de un sentiment de urgenţă pentru a nu scăpa mingea atunci când lucrurile devin dificile şi pentru a nu aluneca în modul de gândire: „Aa, dă-o naibii, nu mă deranjează că lângă locuinţa mea e o cuşcă plină de câini care latră. Se rezolva cu nişte dopuri de urechi şi cu baricadarea ferestelor." E vorba despre cum să acţionezi, în loc să reacţionezi. E vorba să nu te mai comporţi ca o victimă (să laşi circumstanţele să îţi controleze viaţa) şi să acţionezi în schimb ca un supererou (să îţi creezi o viaţă în care te face să te trezeşti uimit că ai ocazia să fii tu).

0 modalitate minunată pentru a te stimula să avansezi este să îţi măreşti suma de pe ultima linie a extrasului de cont. Adesea facem salturi mari în necunoscut doar atunci când suntem nevoiţi, când trebuie să stingem vreun foc, cu alte cuvinte să plătim o factură uriaşă. Pentru că aici e

vorba despre cum să te schimbi *pe tine,* nu doar despre cum să îţi schimbi venitul, ce-ar fi să te hotărăşti să fii genul de persoană care are întotdeauna o anumită sumă de bani în cont? Fii o persoană care nu se zbate, care nu e panicată şi care nu e mereu într-o situaţie dificilă. Gândeşte-te la o sumă şi hotărăşte că suma din contul tău nu va fi niciodată mai mică de atât. Fă ca acest lucru să nu fie negociabil. De exemplu, dacă hotărăşti că vei avea mereu două mii de dolari în cont şi vei refuza să îţi vezi soldul scăzând dincolo de această sumă, în momentul în care te vei apropia de ea, te vei pune imediat în mişcare ca să generezi venit. Ori hotărăşte că vei dona întotdeauna 10% din ce câştigi, orice ar fi, către acţiuni caritabile. Trasează o nouă linie pentru profit şi pierderi; lasă în urmă problemele schimbându-ţi modul de gândire şi fiind conştient de modul în care te raportezi la bani, de modul în care îi produci şi de modul în care îi primeşti.

VIZUALIZEAZĂ-TE CU ACEŞTI BANI ŞI, MAI PRECIS, CU LUCRURILE ŞI EXPERIENŢELE PE CARE ŢI LE VOR OFERI

După cum am spus, banii în sine nu înseamnă nimic. Importanţa pe care noi le-o acordăm e cea

care le conferă
semnificaţie şi cea care
ne inspiră să îi avem în
vieţile noastre

.Modul în care banii ne fac să ne simţim e cel care ne determină să fim atât de entuziasmaţi pentru a-i manifesta. Scrie o man- tră pe care să o poţi repeta întruna în minte şi care să te ajute să manifeşti banii pe care îi doreşti. *Mă vizualizez câştigând 150 000 de dolari până pe 31 decembrie, având un job de contabil şi ocupându-mă cât mai bine posibil de 30 de clienţi noi. Sunt atât de recunoscător pentru aceşti 150 000 de dolari obţinuţi până pe 31 decembrie care îmi permit să îmi duc familia într-o vacanţă în Bali, să renovez bucătăria şi să donez bani pentru construcţia şcolilor în Kenya. Mă vizualizez în junglă, cu copiii şi cu soţia mea; stăm la hotelul meu preferat din Ubud. Sunt atât de fericit pentru că le pot oferi copiilor mei această experienţă incredibilă, care le va schimba vieţile şi pentru că o fac atât de fericită pe soţia mea. De asemenea, vizualizez bucătăria şi cât de fericită este soţia mea, pentru că în sfârşit o poate avea. Vizualizez chipurile copiilor din Kenya când scriu pe tablă, la şcoala pentru care am contribuit şi eu cu bani. Sunt atât de bucuros că pot să am un impact în vieţile lor. Sunt atât de recunoscător pentru aceşti 150 000 de dolari pe care îi voi câştiga până pe 31 decembrie. Vizualizez clientii extraordinari cu care am ocazia să lucrez, care sunt mai mult decât fericiţi să mă plătească cu 100 de dolari pe oră pentru serviciile mele. Aceşti bani sunt ai mei, acum sunt în drum spre mine, îi văd în contul meu bancar şi sunt atât de recunoscător pentru ei.*

Scrie o mantră care te face să te simţi invincibil, citeş- te-o de mai multe ori în fiecare zi,

vizualizeaz-o, trăieşte-o şi devino obsedat de ea. Ştiu, sună ca o pacoste, dar în orice caz, fă-o, pentru că funcţionează, crede-mă. Obiectivele lamentabile şi confuze sunt cel mai bun mod de a trăi o viaţă lamentabilă şi confuză. Dacă vrei să dai lovitura, trebuie să ştii exact care e ţinta ta. Şi să fii atât de entuziasmat încât aproape că te scoţi singur din sărite.

IA MĂSURI DECISIVE CARE SĂ TE DUCĂ SPRE GLORIE

Fă orice lucru care îţi trece prin minte pentru a materializa aceşti bani sau acest nou mod de viaţă. Dacă ai propria afacere, ce programe noi ai putea oferi sau ce produse noi ai putea vinde? Poţi să îţi creşti preţurile? Să profiţi de timp? Să închei contracte cu clienţi mai mari şi care plătesc mai mult? Să vinzi mai mult clienţilor pe care îi ai deja? Să îţi iei un loc de muncă cu jumătate de normă? Dacă lucrezi pentru altcineva, cere o mărire de salariu sau caută un loc de muncă mai bine plătit. Fii mai atent la tot ce se spune în jurul tău - există oare o oportunitate de a avea un job nou şi mai bine plătit pe care nu l-ai observat înainte? Există un post pe care îl poţi crea sau sugera, care te-ar aduce la nivelul dorit al venitului? Continuă să faci orice e omeneşte posibil pentru a atrage acest lucru către tine şi apoi lasă lucrurile în seama Universului şi pândeşte ca ceva neaşteptat să apară: o moştenire, cineva care vrea să te plătească pentru expertiza ta, o idee genială despre care în mod obişnuit ai crede că iese din discuţie, o conversaţie între doi oameni care caută

pe cineva exact ca tine, care să îi ajute să îşi redecoreze noile birouri. Caută o ocazie sau o persoană care nu se află pe traseul obişnuit al veniturilor tale. Acum faci saltul într-o realitate nouă - nu e nevoie să ştii *cum* să procedezi, e nevoie să ceri ceea ce vrei şi să aştepţi să descoperi *cum* să procedezi, iar apoi să iei măsuri. De Univers depinde când se ivesc banii neaşteptaţi, când apare noul loc de muncă sau acel client important. Se poate întâmpla efectiv imediat sau poate dura ani de zile. Datoria ta e să faci tot ce poţi pentru a le manifesta şi să ai o credinţă de nezdruncinat că Universul le va aduce la tine la momentul perfect.

PRIMEŞTE ÎNDRUMARE

înconjoară-te de oameni care ştiu mai mult decât tine. Citeşte despre ei, studiază-i, petrece timp cu ei şi angajează-i. Caută instructorul, mentorul, cartea sau seminarul perfect, pentru că atunci când ucenicul e pregătit, va apărea şi maestrul. Fii atent la oamenii şi la lucrurile care ţi se ivesc în cale şi învaţă cât poţi de mult de la ei.

Iubeşte-te pe tine însuţi
Şi vei avea totul.CAPITOLUL 25:

AMINTEŞTE-ŢI SĂ CEDEZI

Cedează în faţa a ceea ce este. Spune „da" vieţii şi vezi cum viaţa începe să lucreze în favoarea ta, în loc să lucreze împotriva ta.

- Eckhart Toile; autor, channeller, mare predicator al momentului prezent

Imaginează-ţi că stai la o fereastră şi priveşti o grădină, într-o frumoasă zi de primăvară. Vezi

păsări, albine şi fluturi zburând veseli de colo-colo, când, dintr-odată, privirea îţi este atrasă de cel mai frumos fluture din lume. Uimitoarele sale aripi turcoaz îţi fac inima să tresalte, zborul său plin de bucurie îţi încântă sufletul, metamorfoza sa dintr-o chestie umedă şi asemănătoare unui vierme într-o fiinţă de o frumuseţe fără margini te umple de inspiraţie. Dintr-odată sari în sus, copleşit şi înnebunit de o dorinţă aprigă; *trebuie să fie al meu, al meu, al meu!* Alergi la dulap, îţi iei plasa, te furişezi afară şi mergi tiptil printre lalele, pândinduţi prada iubită, cu toate simţurile ascuţite, concentrat, hotărât, tenace, legănând plasa deasupra capului în timp ce îţi urmăreşti fluturele prin grădină. îl urmăreşti timp de ore întregi, dar se pare că nu reuşeşti decât să îl sperii, în loc să îl prinzi. Doar atunci când nu mai încerci cu atâta disperare, când te relaxezi, respiri şi laşi dorinţa ta în seama Universului, fluturele visurilor tale vine şi se aşază cuminte pe nasul tău.

Atunci când ne dorim un lucru nespus de mult şi când muncim fără răgaz pentru a-l obţine, dacă nu cedăm, ajungem în schimb să îl respingem. Vine un moment în care trebuie să lăsăm lucrurile în seama Universului. Asta nu înseamnă că ne dăm bătuţi sau că nu mai luăm măsuri. înseamnă să renunţăm *din punct de vedere energetic,* să dăm drumul strânsorii puternice în stil kung fu şi să creăm un pic de spaţiu pentru ceea ce vrem să atragem. E vorba despre a permite, în loc de a forţa. E vorba despre a da drumul şi a avea încredere că, dacă e aliniat cu scopul vieţii noastre, se va întoarce la noi (sau

că ceva sau cineva chiar mai potrivit va veni în locul acestui lucru). E vorba despre a ceda şi a lăsa Universul să acţioneze cum vrea el, în timp ce ne păstrăm credinţa că cea mai mare dorinţă a noastră se va materializa în vieţile noastre.

Credinţa ta în Univers trebuie să fie mai puternică decât teama că nu vei obţine ce îţi doreşti.

E ca atunci când angajezi pe cineva să îţi facă curăţenie în casă, pentru ca tu să te poţi concentra pe o altă treabă pe care îţi place să o faci. îi explici în detaliu ce trebuie să facă, îi arăţi unde e mătura, îi spui că-l baţi de-i sar capacele dacă sparge cănile de ceramică pe care ţi le-a făcut nepoata ta, dar ai încredere că-şi face bine treaba. Dacă planezi neîncetat asupra acelei persoane şi îi tot smulgi buretele din mână - *ia, lasă-mă pe mine!* - nu va termina niciodată treaba, iar tu vei rămâne într-o stare de încordare copleşitoare, care te împiedică să te bucuri de faptul că iniţial ai vrut să angajezi echipa de curăţenie.

Cedarea e partea în care laşi lucrurile în seama Universului.

Se întâmplă adesea ca, indiferent de bunele noastre intenţii şi de munca depusă din greu, să încercăm să ne controlăm circumstanţele folosindu-ne de convingerile limitative şi de vechile tipare. Credem că trebuie să încercăm să *controlăm* situaţia (gândire bazată pe frică), în loc să avem credinţă, să fim recunoscători şi să-i *permitem* Universului să ducă lucrurile la bun sfârşit (gândire

bazată pe iubire). Pe scurt, credem că suntem mai buni în domeniul manifestării, decât este Universul.

Imaginează-ţi că cineva te invită la o petrecere. E foarte entuziasmat de marea lui petrecere, e convins pe deplin că va fi una extraordinară şi e cu adevărat încântat că vei veni. Te invită cu multă bucurie şi veselie şi cu o dorinţă arzătoare de a te vedea acolo, dar fără nicio constrângere - ştie că dacă vei veni, va fi extraordinar, dar ştie că şi dacă nu vei veni, tot va fi extraordinar. Petrecerea lui va fi cea mai tare. Crede asta în adâncul sufletului. Acesta este adevărul.

Şi acum imaginează-ţi că altcineva te invită la o altă petrecere. Această persoană îţi cere insistent să vii, se poartă de parcă petrecerea va fi un eşec răsunător dacă nu mergi şi tu şi îţi reaminteşte că ea a venit la ultima ta petrecere, aşa că trebuie să te duci şi tu la petrecerea ei. E o persoană smior- căită, manipulatoare, căreia îi place să controleze, e o mare pacoste. Ştie că petrecerea ei poate fi extraordinară şi chiar crede că acest lucru e posibil, dar a hotărât că totul depinde de venirea ta.

Ambii oameni pot face exact aceleaşi lucruri pentru a se pregăti: îşi decorează casele, cumpără platouri cu brânzeturi, iau băutura, comandă sculpturile în gheaţă, dar unul dintre ei are şanse mult mai mari decât celălalt să manifeste ceea ce îşi doreşte - ca tu să apari la petrecere şi să îţi doreşti să fii acolo - pentru că a cedat. Cedarea nu se referă la ceea ce faci, ci la cine eşti atunci când o faci.

Viaţa e petrecerea ta. Tu ai ocazia să alegi cum inviţi în ea oamenii şi experienţele şi lucrurile.

Dacă eşti sărac lipit pământului, nu înseamnă că trebuie să munceşti până când cazi lat pentru a o scoate la capăt şi să te plângi de situaţia ta jalnică. Este vorba despre a-ţi face apariţia în fiecare zi cu o atitudine excelentă, să dai tot ce ai mai bun, să te detaşezi, să celebrezi ceea ce există şi să munceşti constant având speranţă, recunoştinţă şi convingerea că Universul îţi trimite o nouă oportunitate şi mai avantajoasă.

Dacă eşti singur, nu înseamnă că trebuie să plângi în hohote că nu îţi poţi găsi pe cineva potrivit sau că trebuie să mergi la o groază de întâlniri deşi nu ai tragere de inimă. E vorba să îţi menţii dorinţa puternică şi credinţa nestrămutată, să te piepteni şi să te speli pe dinţi, să ieşi din casă, să flirtezi până nu mai poţi, să îţi vezi vesel de viaţă şi să fii recunoscător că persoana pe care o cauţi nu doar că te caută şi ea pe tine, dar şi Universul conspiră ca să vă aducă împreună.

A avea îndoială înseamnă să te împotriveşti, a avea credinţă înseamnă să cedezi. A fi îngrijorat înseamnă să te împotriveşti, a fi bucuros înseamnă să cedezi. A controla înseamnă să te împotriveşti, a permite înseamnă să cedezi. A-ţi bate joc înseamnă să te împotriveşti, a crede înseamnă să cedezi.

Energia trebuie să se afle într-un flux, altfel stagnează.

Cedarea te aduce în starea de flux

Cedarea nu creează doar spaţiul în care să îţi manifeşti dorinţele, dar te şi face să fii deschis

pentru a manifesta lucruri şi experienţe pozitive care se află acum în afara domeniului conştientizării (miracole, cu alte cuvinte).

După cum am menţionat mai înainte, atunci când te îndrepţi spre o viaţă nouă şi extraordinară, aşa cum nu ai mai trăit înainte, nu ai de unde să ştii *cum* să ajungi acolo, deoarece este un teritoriu nou, aşa că nu poţi face decât ceea ce ştii deja şi să rămâi deschis pentru a descoperi noi *modalităţi*. Mai mult decât atât, trebuie să fii deschis la faptul că s-ar putea să nu ştii exact cum va arăta noua ta realitate, pentru că nu ai mai văzut-o până acum. Eşti capabil să vizualizezi doar ceea ce îţi este deja cunoscut, aşa că noua viaţă uluitoare şi extraordinară se poate afla dincolo de orizontul imaginaţiei tale şi agăţându-te cu încăpăţânare de viziunea exactă a ceea ce vrei tu, în loc să cedezi, te pregăteşti să ratezi cu totul chiar lucrul pe care îl cauţi. Uneori, noua ta realitate va arăta chiar aşa cum ţi-ai imaginat-o, alteori va fi cu totul diferită (şi mult mai bună).

Iată câteva principii de bază despre cum să cedezi:

- Lămureşte-te foarte clar cu privire la ceea ce îţi doreşti să manifeşti
- Vizualizează acel lucru, simte-l, gustă-l, îndrăgos-teşte-te de el, crede că e deja aici
- Hotărăşte că va fi al tău
- Informează Universul de intenţia ta purtându-te şi gândindu-te *ca şi când ai avea deja acel lucru*
- Meditează, conectează-te la posibilităţile infinite, la

intuiţia ta şi la Energia Sursă

- Acţionează cu hotărâre, bucurie şi pasiune
- Fii recunoscător că e al tău, că se află deja aici
- Respiră, fii relaxat, primeşte-l

Atunci când crezi că tot ce îţi doreşti există deja, te afli
într-o stare naturală de cedare.

Să cedezi înseamnă să îţi dai voie să te arunci cu spatele în necunoscut şi să ai încredere că Universul te va prinde. Şi nu poţi face acest lucru dacă pleci de la premisa că există o lipsă sau că nu poţi avea încredere - *Bine, îmi dau drumul acum, ai face bine să mă prinzi, nemernicule*! - trebuie să dai tot ce ai mai bun şi să renunţi efectiv, trebuie să te laşi să cazi pe spate, să ai credinţă, să fii recunoscător şi să aştepţi. Şi dacă tot suntem aici...

Iubeşte-te pe tine însuţi

Şi Filonul Principal îşi va revărsa magia asupra ta

.CAPITOLUL 26:

FAPTE, NU VORBE

Dumnezeu nu va permite ca lucrarea sa să se manifeste prin laşi.

- Ralph Waldo Emerson; scriitor şi poet neînfricat, foarte priceput la vorbe şi la fapte

Am o prietenă care şi-a tatuat cuvântul „Zău!" pe interiorul braţului în onoarea faptului că toate momentele noastre importante de revelaţie sunt la mintea cocoşului; „Frica este o alegere", „Merit să fiu iubită", „Nu-ţi face griji, fii fericit!". De fiecare dată când bate palma sau când ridică braţul să vadă dacă trebuie să se epileze, îşi reaminteşte că, adesea, lucrurile sublime stau în aşteptare, deşi sunt evidente.

Ştii nenumărate dintre aceste truisme despre care vorbesc, le-ai auzit sau te-ai gândit la ele de un milion de ori, dar când în sfârşit au ecou şi le „înţelegi", devin dintr-odată veşti care zguduie lumea.

0 revelaţie este înţelegerea viscerală a unui lucru pe care îl ştiai deja.

Din momentul în care un lucru se mută din creierul nostru până în măduva oaselor, atunci îl putem folosi pentru a ne schimba vieţile.

întrebarea de un milion de dolari este: îl vom folosi, oare? 0, câţi ani petrec oamenii vorbind degeaba, rostind cu glas tremurător ce ar trebui, ce ar vrea şi ce ar putea face, participând la cursuri, făcând circuitul seminarelor şi îngropându-se în tot felul de chestii de dezvoltare personală, înainte să facă în sfârşit ceva cu toate astea, asta dacă FAC vreodată ceva.

Există un studiu statistic care spune că doar cinci la sută dintre oamenii care se înscriu pentru a participa la o activitate, cum ar fi un curs sau un seminar, fac efectiv ceva în urma acestei activităţi. Şi aici sunt incluse chestii cu preţuri foarte, foarte mari, nu doar cursul de management al banilor, organizat la liceul de vizavi. Acest lucru se întâmplă din cauză că mulţi oameni îşi doresc o schimbare, şi-o doresc cu adevărat, sunt dispuşi să investească timp şi bani în ea, dar în cele din urmă nu sunt dispuşi să se deranjeze într-atât încât să concretizeze efectiv lucrurile. Ceea ce înseamnă că nu şi-o doresc chiar atât de mult pe cât spun. „Am încercat" e ceea ce spune săracul în loc de „Am fost grozav".

Oamenii de succes nu doar că sunt dispuşi să se deranjeze, dar ştiu şi că trebuie să îşi facă un obicei din asta, dacă vor să rămână aşa. Ei continuă să depăşească fiecare nouă provocare în loc să stagneze şi să se mulţumească cu puţin. Acest muşchi care te face să fii cel mai tare e ca orice alt muşchi - trebuie să îl antrenezi sau îl pierzi. Dacă faci un salt major înainte şi simţi că: *Sunt stăpân pe situaţie, sunt tare* şi apoi te relaxezi şi aştepţi să ţi se tot întâmple lucruri extraordinare, îţi vei pierde masa musculară şi vei reveni la starea de moliciune în care te aflai înainte să te apuci să faci mişcare.

Mişcă-te, dezvoltă-te, treci de obstacole, evoluează în continuare. Treci de un nivel, ajungi la următorul şi mai avansează un pas. De fiecare dată când te dezvolţi, ai ocazia să înveţi ceva nou. Ceea ce practic înseamnă că trebuie să ieşi iar din

zona ta de confort. Pentru că atunci când ajungi la un nivel la care nu ai mai fost înainte, te confrunţi cu provocări prin care nu ai mai trecut înainte. Disponibilitatea de a răzbate prin noile provocări, în loc să dai înapoi din faţa lor şi să revii în zona ta de confort este ceea ce îi diferenţiază pe cei care au succes de cei care nu au succes.

Vremuri noi, provocări noi.

Toate formele de viaţă fie avansează şi evoluează, fie dau înapoi şi mor. Dacă vrei să evoluezi în viaţă, trebuie să răzbaţi prin obstacole, în loc să fugi de ele. *Obstacolele şi provocările sunt cele care facilitează dezvoltarea.* Nimeni nu ajunge mare şi tare fără să înfrunte provocările şi să le depăşească. Naşterea e un lucru dificil, dureros, înspăimântător, nesigur şi ciudat. însă naşterea este şi un miracol superb, care duce la o viaţă nouă. Dacă vrei să ai viaţa nouă pe care spui că o doreşti, trebuie să depui munca necesară, nu doar să înveţi, să discuţi, să îţi doreşti şi să vrei.

Eu am primit recent un semnal de alarmă în această privinţă, pe care ţi-l voi împărtăşi, în speranţa că te va inspira să depui munca necesară şi să îţi păstrezi credinţa, orice ar fi. în prezent eu nu locuiesc nicăieri, sau bănuiesc că ai putea spune că locuiesc peste tot. Am renunţat la locuinţa mea acum doi ani şi de atunci explorez lumea pentru o durată de timp nedeterminată. Dintotdeauna mi-a plăcut să călătoresc şi din moment ce lucrurile de care am nevoie ca să-mi dezvolt afacerea sunt doar un computer, o conexiune zdravănă la Internet, un semnal bun pentru telefonul mobil şi un sendviş, m-am hotărât

să îmi pun toate lucrurile într-un depozit şi să urmez această cale. Am considerat că este o bună ocazie de a pune în practică lucrurile despre care vorbesc, adică să-mi trăiesc viaţa aşa cum îmi doresc, să fiu predicatoarea vibraţiei înalte, să fac salturi cuantice pe glob, să văd în câte limbi diferite pot să învăţ cum se spune: „Te deranjează dacă ai grijă de lucrurile mele cât mă duc la baie?"

în prezent, îmi concentrez atenţia pentru a deprinde Cedarea. Vreau să am o credinţă de neclintit în ceea ce nu se vede încă. Vreau să mă simt atât de confortabil privind încrederea în Univers, încât să pot pur şi simplu să sar în gol cu degetele de la picioare înainte şi cu petale de margarete în urma mea. Sau, ştii tu, cel puţin să o fac cu mai multă graţie şi cu mai multă uşurinţă. Mai ales acum că străbat lumea, predicând mândră despre cum să iei Hotărârea cutare şi să Laşi în Urmă cutare lucru.

Şi mie mi-ar plăcea foarte mult să fac lucruri în loc să vorbesc despre ele.

Cedarea intră adesea în joc, mai ales când vine vorba să văd unde plec în continuare sau unde voi sta odată ce ajung acolo. Modul meu de operare este să mă las în voia sorţii şi să am încredere că Universul mă va dirija către locul perfect, la momentul perfect, ceea ce, sunt foarte bucuroasă să pot spune, nu m-a dezamăgit până acum: după ce mi-am urmat impulsul brusc şi bizar de a merge la Tokyo (un oraş pe care nu aveam niciun interes să îl văd), nu numai că m-am îndrăgostit până peste cap de acest loc, dar a apărut şi apartamentul mobilat ideal pe care să-l închiriez şi

mi-a fost dat în primire fără niciun efort, atunci când m-am hotărât că vreau să locuiesc acolo pentru o vreme. Atunci când încercam să îmi dau seama unde să merg în continuare şi nu reuşeam, am primit din senin şi fără să o solicit, o invitaţie de a sta într-o casă de oaspeţi superbă din Spania, într-o zonă rurală, cu nişte prieteni minunaţi. Mă întâlnesc întruna şi pur întâmplător, în colţuri îndepărtate ale lumii, cu câţiva dintre tovarăşii mei nomazi din toată lumea pe care i-am întâlnit şi cu care m-am împrietenit în Bali şi care mă lasă cu gura căscată şi entuziasmată de câte ori dau nas în nas cu ei; *şi tu eşti într-un sătuc pescăresc îndepărtat din Indonezia, în mijlocul pustietăpi, purtând doar un sarong şi cu o coafură zburlită?*

Şi totuşi, chiar dacă agenta mea cosmică de călătorii a dovedit cu vârf şi îndesat că ştie foarte bine ce face, eu eram destul de agitată cu privire la această ultimă cădere liberă. Pentru că de data asta lucrurile nu erau de genul: *Trimite-mă pur şi simplu oriunde p se pare grozav şi mi se vor întâmpla lucruri extraordinare, ok? Mersi.* Trebuia să ajung în locul perfect pentru a scrie această carte. Mai aveam la dispoziţie doar o lună până când trebuia să o predau editurii şi mai aveam, hmm, destul de mult de scris, aşa că eram un pic îngrijorată, întrebându-mă unde, ce şi cum. Atunci eram în Tokyo şi planul meu era să zbor la L.A. pentru a mă întâlni cu un client, apoi să călătoresc prin vestul Americii şi să ajung la o fabuloasă casă de închiriat, luxoasă şi complet mobilată, cu o privelişte minunată şi cu mult soare, unde să mă pot concentra şi unde să pot lucra cu spor. Mi-am

imaginat că sunt înconjurată de o natură care să-mi inspire venerație, dar că sunt destul de aproape de un oraș în care locuiesc niște prieteni, pentru a evita bine cunoscuta izolare care îi face pe scriitori să bea peste măsură sau, în cazul meu, care mă face să inițiez experimente eșuate de a mă tunde singură. Dacă prin preajmă ar fi fost și animale care să îmi țină companie, ar fi fost cireașa de pe tort, dar restul nu era negociabil.

Cam cu două săptămâni înainte de plecare, am intrat pe Internet și am început să caut case de închiriat. Am căutat în fiecare stat la vest de Colorado, dar toate cele care mi-au plăcut erau rezervate. I-am întrebat pe toți cunoscuții și pe necunoscuți dacă au vreo idee; am trimis e-mailuri și mesaje, am scris pe Facebook și pe Twitter și iarăși, nimic. Mai era și opțiunea de a sta la hotel, dar îmi doream neapărat o casă și am început să intru în panică pentru că așteptasem până în ultimul moment. Era ceva important - cartea mea! Aveam nevoie de inspirație și de frecvență înaltă! Voiam să îmi ridic privirea de la birou și să mă uit pe fereastră la o priveliște care să inspire venerație, cu munți, ocean sau dealuri unduitoare! Până una, alta, dacă nu apărea ceva în curând, aveam să privesc pe fereastra dormitorului în care am crescut, pentru a o vedea pe mama în papuci cum mătură aleea.

Am început să mă resemnez, la gândul că am pierdut ocazia. în loc să am încredere în Univers și să aștept cu bucurie apariția casei visurilor mele, am început să dau înapoi și să mă

conving că e mai bine să iau ce mi se oferă. *De ce mă plâng? Sunt norocoasă să pot merge în casa mamei. 0 iubesc, în plus, cât eu scriu, îmi va face lasagna.* Apoi mi-am dat seama ce făceam. Cât de ipocrită aş fi dacă m-aş lăsa cuprinsă cu totul de teamă, dacă aş avea o gândire îngustă şi aş avea vibraţii joase cu privire la locul în care să îmi scriu cartea despre cum să nu treci prin viaţă cuprins de teamă, cu o gândire îngustă şi cu vibraţii joase? Trebuie să îţi menţii întotdeauna credinţa, chiar şi atunci când miza e viaţa ta.

Aşa că, cu patruzeci şi opt de ore înaintea zborului meu de la Tokyo la LA., m-am relaxat, m-am concentrat asupra locului ideal în care să scriu, am vizualizat spaţiul larg deschis spre care dădea, m-am tolănit pe canapelele sale pluşate şi în bucătăria mare, am absorbit soarele care pătrundea prin ferestrele uriaşe, l-am simţit până în măduva oaselor, am crezut că este adevărat, am făcut toată chestia ciudată cu implorarea, m-am entuziasmat nespus şi am fost recunoscătoare că acest loc exista deja şi se afla în drum spre mine. Am mai trimis apoi încă un e-mail către foarte multe persoane, întrebând dacă ştie cineva un loc minunat în care să îmi scriu cartea, am lăsat totul în seama Universului şi am ieşit la o cină copioasă cu sushi pentru a sărbători locul de vis extraordinar din care urma să scriu şi care era gata să îmi pice în poală. Când m-am întors la hotel, mă aştepta un e-mail de la un prieten care cunoştea nişte oameni ce aveau o locuinţă în care mă puteam muta cât mai repede posibil.

Sunt fericită să vă spun că scriu aceste rânduri dintr-o casă mare, luxoasă, deschisă, însorită şi minunată, cu ferestre uriaşe şi cu privelişti spectaculoase, aflată la o oră distanţă de San Francisco, unde locuiesc cinci dintre cei mai buni prieteni ai mei din facultate. Casa se află în vârful unui deal care domină şapte hectare de teren cultivat, unduitor, şi pot să stau cât vreau, atât timp cât am grijă de calul lor adorabil şi de două capre.

Chestia. Asta. Funcţionează.

Prin urmare, cât de serios eşti când spui că nu vrei să te mulţumeşti cu orice? Poţi face un salt cuantic în viaţă chiar acum. Îţi poţi schimba întreaga realitate imediat, dacă îţi doreşti acest lucru destul de mult, îţi poţi creşte masiv nivelul venitului, poţi slăbi cinci kilograme sau poţi începe să te trezeşti entuziasmat să fii persoana care eşti, în loc să faci faţă cu greu peste zi, aşteptând să vină ora la care se pot servi cocktailuri. Orice nivel de îmbunătăţire ţi-ai dori, îţi este disponibil chiar acum.

Trebuie doar să te hotărăşti să faci ca acest lucru să se întâmple, să fii implicat în viaţa ta şi să laşi Universul să lucreze pentru tine.

Iată câteva modalităţi prin care să foloseşti lucrurile pe care le-ai învăţat în această carte şi să treci la fapte:

1. SCAPĂ DE PROASTELE TALE OBICEIURI

Oamenii de succes au obiceiuri bune, oamenii care nu au succes au obiceiuri de rataţi. Pentru că obiceiurile noastre sunt toate lucrurile pe care le facem în mod automat, fără să ne gândim, ele ne ajută să definim cine suntem: dacă ai obi-

ceiul să te trezeşti şi să faci sport în fiecare dimineaţă, atunci eşti în formă, dacă ai obiceiul să nu faci niciodată ce spui că vei face, atunci nu eşti demn de încredere, dacă ai obiceiul să mergi la masaj de trei ori pe săptămână, atunci eşti obsedat.

Fii atent la aspectele din viaţa ta de care nu eşti foarte încântat, dă-ţi seama ce obiceiuri proaste au ajutat la crearea lor şi schimbă acele obiceiuri cu unele bune. Formează-ţi genul de obiceiuri pe care le au oamenii de succes: obiceiul de a-ţi gestiona bine timpul, obiceiul de a lua hotărâri bune, obiceiul de a gândi pozitiv, obiceiul de a avea grijă de sănătatea ta, obiceiul de a avea relaţii pozitive, obiceiuri bune legate de muncă. Gândeşte-te care sunt comportamentele care ar aduce cele mai semnificative schimbări pozitive în viaţa ta (poate chiar genul de schimbări pe care cu greu ţi le-ai imagina devenind realitate) şi începe să le transformi în obiceiuri.

Cum formezi un obicei? Hotărăşte-te. Fă astfel încât să devină o parte a activităţilor tale zilnice obişnuite. Fă ca acest lucru să nu fie deloc negociabil şi să fie la fel de instinctiv ca spălatul pe dinţi sau ca ridicatul din pat. Introdu-l în programul tău. Concentrează-te să afli care sunt convingerile tale subconştiente şi fii determinat să rescrii poveştile. Şi dacă acest lucru este unul pe care ai tot încercat să îl schimbi de unul singur, apelează la un ajutor. Angajează un coach, un mentor, un antrenor personal, spune-i unui prieten să scrie cu spray-ul pe casa ta „Sunt un grăsan leneş", dacă nu îţi atingi scopul de a merge la sală de cinci ori

pe săptămână. Orice trebuie să faci, începe să îţi formezi obiceiuri de succes, dacă vrei să devii o persoană de succes.

2. FII PREZENT CÂND EŞTI PRINTRE CEILALŢI

Puterea ta de supererou, altfel spus conexiunea ta cu Energia Sursă, îţi este disponibilă tot timpul, nu doar atunci când meditezi, stând în halat, cu picioarele încrucişate. Odată ce îţi obişnuieşti mintea să fie liniştită şi să se acordeze cu Energia Sursă, poţi face acest lucru şi pe parcursul zilei.

Scopul a tot ceea ce ai învăţat în cartea de faţă este să foloseşti aceste lucruri pentru a-ţi îmbunătăţi viaţa, nu să iei o pauză, să te duci şi să citeşti şi apoi să te întorci din nou la viaţa ta şi să laşi tot ceea ce ai învăţat acolo, pe canapea, unde ai stat şi ai citit. Ideea este să te bucuri pe tot parcursul zilei de beneficiile care te eliberează de stres, care te fac să apreciezi viaţa, care îţi aduc bucurie, care îţi îmbunătăţesc dispoziţia, care te conectează la Sursă şi care te fac să ai succes.

Atunci când eşti blocat în trafic, când şeful tău ţipă la tine, când nu te simţi în largul tău la o petrecere, când te plimbi prin birou, când stai pe plajă, când încerci să îţi aminteşti cum să ajungi la casa surorii tale, respiră adânc pentru o clipă, goleşte-ţi mintea, comunică cu corpul tău, fii prezent şi conectează-te la Energia Sursă.

Cu cât acest lucru devine un obicei pe care îl pui în practică de-a lungul zilei, cu atât mai mult vei vedea schimbări profunde şi pozitive în viaţa

ta, atât la nivel emoțional, cât și fizic, și vei putea să te ocupi cu mai multă finețe de următorul nesimțit care urlă în telefon, în timp ce stă lângă tine, la restaurant.

3. FII ÎNCONJURAT DE OAMENI CU VIBRAȚIE ÎNALTĂ

Petrece timp în compania unor oameni grozavi și care te vor face să te simți ca un mare ratat, dacă nu ești și tu la fel. Nu pot sublinia destul de mult acest aspect (evident). Oamenii cu care alegi să-ți petreci timpul influențează foarte mult modul în care vezi lumea și cât de ridicate sunt standardele tale. Dacă petreci timp cu oameni care se plâng mereu pentru că sunt obosiți, lefteri și îngrijorați din cauza situației economice, te vei simți ca un erou pentru simplul fapt că te-ai dat jos din pat dimineața. Petrece timp cu oamenii care-și trăiesc viața cu un scop, care își întâmpină provocările cu o atitudine ce spune *dați-vă la o parte, fraierilor,* oameni care au iubiți sau iubite super, care câștigă exact atât de mulți bani pe cât își doresc (sau care fac ceva concret în acest sens), și care își iau genul de vacanțe pe care atât ei, cât și tu vreți să le luați, și nu doar că vei vedea ceea ce e posibil și pentru tine, dar vei fi și mai determinat să le urmezi exemplul.5. CITEȘTE-TI DECLARAȚIA

Notează-ți obiectivele și viziunea ta despre viața ideală la timpul prezent și fii cât mai exact posibil. Unde locuiești, cu cine, cum te distrezi, cine sunt cei din anturajul tău, câți bani câștigi, cum îi câștigi, cum oferi ceva în schimb lumii, cu ce te îmbraci etc. Formulează declarația astfel încât să fie atât de extraordinară, încât să nu o poți citi fără să plângi, fără să verși o droaie de lacrimi astfel încât să fii nevoit să o pui jos după ce citești câteva propoziții, ca să îți revii. Citeș- te-o în fiecare zi înainte să mergi la culcare și atunci când te trezești. *Nu glumesc.* Devino obsedat de ea.

Gândește-te la cum îți schimbi viața și la persoana care ești pe cale să devii și intră într-o stare de așteptare plină de entuziasm, cât mai des posibil. Cu cât te concentrezi mai mult asupra persoanei care ești pe cale să devii și cu cât ești mai legat emoțional de acest lucru, cu atât mai repede vei deveni acea persoană.

6. SCOATE ȚI ODATĂ CÂRDUL DE CREDIT ȘI PLĂTEȘTE PENTRU A OBȚINE AJUTOR

Să apelezi la coaching și la mentorat reprezintă, poate, cel mai rapid și cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru a produce o schimbare majoră în cel mai scurt timp. Nu spun asta pentru că sunt și eu coach și pentru că mi-am văzut clienții făcând lucruri imposibile, dar poate că, într-un fel, o spun și din acest motiv. Spun asta și pentru că am *avut* și eu un coach pentru o scurtă perioadă din viața mea și știu cât de radical mi-a schimbat viața. Gândește-te puțin - sportivii profesioniști lucrează cu antrenori pe tot parcursul carierei lor. Nu se hotărăsc din senin, *în ordine, tocmai am făcut opt milioane de dolari anul ăsta, lovind o minge. Cred că sunt destul de bine pregătit ca să fac asta și de unul singur.* Ei continuă să aibă un antrenor, astfel încât să poată rămâne în cea mai bună formă și să se dezvolte în continuare. Ce te face să crezi că poți face totul de unul singur (mai ales dacă ți-ai petrecut cea mai mare parte a vieții dovedind că nu poți)?

7. IMPLICĂ-ȚI CORPUL

Mintea ta va urma drumul pe care o duce corpul. Dacă ești prost dispus și îți aduci aminte să stai într-o poziție corectă, cu capul sus și cu

spatele drept, starea ta de spirit se va îmbunătăţi. Şi atunci când eşti în formă şi debordezi de energie, simţi că poţi stăpâni lumea. Dacă eşti serios şi vrei să îţi faci ordine în viaţă, nu mai trage de timp. Pune-ţi sângele în mişcare, consumă mâncare care să îţi placă *şi* să fie nutritivă, respiră mai adânc. Foloseşte-ţi atât mintea, cât şi corpul şi sufletul pentru a concretiza acest lucru pentru tine.

OPŢIUNE AVANSATĂ CU PRIVIRE LA CORP: Ok, deci, asta e foarte ciudată şi n-o să dea bine, dar am să ţi-o spun oricum, pentru că funcţionează. Dacă vrei efectiv să devii tare ca piatra, hotărât şi exaltat, bate-te în piept şi fluturã pumnii în aer, repetându-ţi în acelaşi timp afirmaţiile. Strigă lucruri precum: „Sunt puternic, sunt încrezător, Universul mă susţine şi am să fiu cel mai tare!" Sau orice afirmaţii preferi tu. Implică-ţi corpul şi fixează-ţi cuvintele din punct de vedere fizic, şi afirmaţiile tale vor fi mult mai puternice. Mintea şi corpul au mult mai multă putere atunci când acţionează împreună, decât atunci când fiecare dintre ele acţionează separat. te fac să te simţi sexy şi elegant, dansează, strigă, bate-te cu pumnii în piept, du-te să alergi ascultând coloana sonoră din filmul *Rocky* - dă-ţi seama ce te face să te simţi de parcă ai putea să cari un cal deasupra capului şi fă acest lucru cât mai des posibil. Scopul tău este să obţii medalia de aur, aşa că trebuie să rămâi în Zonă.

9. IUBEŞTE-TE PETINEÎNSUŢI
Cu tărie, ca şi cum ai fi prins într-o strânsoare în stil kung fu.CAPITOLUL 27:

TELEPORTEAZĂ-MĂ, SCOTTY[1]

Nimic nu e imposibil, chiar şi cuvântul în sine spune „Sunt posibil"[2].
- Audrey Hepburn; actriţă, personalitate emblematică, fabulistă

Bunica din partea mamei a trăit până la vârsta de o sută de ani. Buni era pe cât se poate de WASP[3]: afectată, rezervată, capabilă să evite confruntările cu precizia exersată a unui pilot de F-16. Din câte îmi aduc eu aminte, a arătat la fel dintotdeauna. Era veşnic împodobită cu un cardigan, prins în partea de sus cu o broşă veche, cu rujul ei roz şi cu ochii ei căprui scânteietori, care străluceau pe un chip plin de riduri, ce izbucnea într-o serie de „Vai, dragă", de fiecare dată când râdea.

În lunga ei viaţă, buni a fost martoră la apariţia unor realizări omeneşti cruciale, cum ar fi telefonul, automobilul, televizorul, zborul, computerul, Internetül şi rock and roll-ul.

Însă cele două lucruri care au dat-o cel mai tare pe spate au fost păşirea omului pe Lună şi dozatoarele de suc de la McDonalds. Stătea acolo cuprinsă de neîncredere, privind cum un angajat punea sub o duză un pahar mic, mediu sau mare, apăsa pe un buton şi pleca, lăsând maşinăria să îl

---

1 în original, *'Beam me up, Scotty'* - replică celebră din *Star Trek*, pe care comandantul Kirk o folosea atunci când îi cerea inginerului Montgomery Scott să îl ducă înapoi la nava spaţială Enterprise, (n.tr.)

2 în lb. engleză, *impossibie* („imposibil") se pronunţă la fel ca *I'm possible* („Sunt posibil"), (n.tr.)

umple perfect cu cantitatea potrivită. Buni clătina din cap, vexată: „De unde *ştie?*!"

După ce oamenii şi-au dat seama cum să cloneze o oaie, a cam renunţat să mai pună vreodată ceva la îndoială.

într-o zi, familia mea a invitat-o la prânz într-un restaurant de la ultimul etaj al unui hotel foarte înalt. Când ne-am urcat în lift, cineva a apăsat din greşeală pe butonul pentru etajul la care ne aflam deja în momentul în care uşile s-au închis, făcându-le să se deschidă la loc. Crezând că tocmai am urcat 45 de etaje într-o fracţiune de secundă, am privit-o pe micuţa şi scumpa mea bunică ieşind din lift, netezindu-şi neliniştită părul în timp ce păşea pe hol, mormăind „De ce nu?".

Vreau să închei aici încurajându-te să îţi urmezi visurile cu credinţa că orice este posibil, aşa cum crede şi o doamnă micuţă şi în vârstă, cu ciorapi până la genunchi şi cu tocuri de bun-simţ, născută în 1903 şi care a trăit în cel mai uluitor secol din punct de vedere al dezvoltării tehnologice de până acum.

Orice vrei să faci cu preţioasa ta viaţă - să scrii glume, să cânţi rock, să începi o afacere, să înveţi să vorbeşti greceşte, să îţi dai demisia, să creşti copii, să te îndrăgosteşti, să scapi de celulită, să deschizi orfelinate în toată lumea, să regizezi filme, să salvezi delfini, să câştigi milioane

---

3 Acronim pentru White Anglo-Saxon Protestant, denumirea neoficială a unui grup din care fac parte americanii de culoare albă de descendenţă britanică, cu un statut financiar important şi foarte influenţi, (n.red.)

de dolari sau să trăieşti într-un canion, purtând doar o piele de animal în jurul şoldurilor - crede că e posibil. Şi că poţi obţine asta. Şi că meriţi să fii, să faci sau să ai acel lucru.

De ce nu?

Oferă-ţi permisiunea şi mijloacele (da, aici intră şi banii) să fii autentic, INDIFERENT DE PĂREREA ALTORA SAU DE CEEA CE CRED EI CĂ E POSIBIL. Nu îţi refuza viaţa pe care vrei să o trăieşti pentru că eşti îngrijorat că nu eşti destul de bun, că vei fi judecat sau că e prea riscant, deoarece cui îi foloseşte asta? Nimănui, îţi spun eu. Atunci când îţi trăieşti viaţa făcând lucrurile care te entuziasmează, la care te pricepi, care îţi aduc bucurie, care te fac să le vâri oamenilor sub nas diverse chestii şi să strigi „ia uite-aici!!!" eşti atât de luminos încât ochii tăi trimit raze de soare. Ceea ce face ca în mod automat şi lumea din jurul tău să se lumineze. Acesta este şi motivul pentru care eşti aici: Să străluceşti ca o minge de foc în această lume. Este o lume care, fără exagerare, are nevoie de lumină pentru a supravieţui.

Eşti puternic. Eşti iubit. Eşti înconjurat de miracole.

Crede, crede *cu adevărat că* ceea ce îţi doreşti se află aici şi îţi este disponibil. Şi poţi obţine tot ce îţi doreşti.

Iubeşte-te pe tine însuţi

Eşti cel mai tare

.RESURSE

Mai jos este o listă cu o parte dintre cărţile pe care le-am citit şi cu o parte dintre profesorii cu care m-

am pregătit în timp ce deveneam cea mai tare. Şi, deşi acestea sunt unele dintre preferatele mele (pe care îţi sugerez insistent să le cauţi), lista mea se măreşte şi evoluează în permanenţă, aşa că, dacă vrei sugestii mai detaliate şi actualizate, te rog să te înscrii la Www.JenSincero.Com şi te voi ţine la curent.

CĂRŢI

Ask And It is Given: Learning to Manifest Your Desires

(Cere şi ţi se va da: învaţă să-ţi manifeşti dorinţele[1]) de Esther şi Jeriy Hicks

Aceasta este o carte excelentă pentru început. Bine scrisă şi nu infernal de lungă, vorbeşte detaliat despre Legea Atracţiei şi despre cum să manifeşti ceea ce îţi doreşti în viaţă. Conţinutul ei este super straniu: co-autoarea Esther Hicks era o femeie casnică până când a început dintr-odată să se comporte asemenea unui spirit numit Abraham. Cartea şi întrega ei operă conţin învăţăturile tipului ăstuia, Abraham, cine naiba o fi fost sau este el, dar informaţiile lui sunt bune

ŞI Esther este foarte distractivă în înregistrările ei live, deşi cartea are o abordare mai directă. Prima jumătate a cărţii conţine învăţături; a doua jumătate conţine recomandări pentru lucruri pe care să le faci.

The Four Agreements: A Practicai Guide to Personal Fre- edom *(Cele patru legăminte.Ghid*

---

1 Apărută în lb. română sub titlul *Cere şi ţi se va da: învaţă să manifeşti Legea Atracţiei,* Ed. Adevăr divin, Braşov, 2008 (n.red.)

practic către libertatea personală)[1] de Don Miguel Ruiz
Bună, scurtă, bazată pe înțelepciunea transmisă de la strămoșii tolteci ai autorului. Vorbește practic despre cele patru lucruri pe care trebuie să le faci pentru a avea o viață extraordinară: fii impecabil în tot ceea ce spui, să nu iei nimic la modul personal, să nu îți dai cu presupusul și să faci întotdeauna tot ce îți stă în putere. Merită cu siguranță citită deoarece expune câteva adevăruri foarte simple și profunde care îți vor schimba fără doar și poate viața în bine, dacă te ghidezi după ele. Și arată foarte bine pe măsuța de cafea.
The Game of Life and How to Play It *(Jocul vieții și cum să-l joci)*[2] de Florence Scovel Shin
nAceastă carte face în permanență referiri la Biblie și la Iisus, dar e ușor să o îndrăgești, chiar dacă nu ești o persoană religioasă, fiind plină de lecții spirituale valoroase și foarte, foarte multe povești de odinioară. Stilul este chiar prozaic și foarte grijuliu, dar îmi place simplitatea și cât de bine sunt ilustrate lucrurile despre care vorbește ea în povestiri. E scurtă, la obiect și fără menajamente, ca și cum ai sta la taclale cu o doamnă în vârstă

---

1 Apărută în lb. română sub titlul *Cele patru legăminte. Cartea înțelepciunii toltece,* Ed. Mix, Brașov, 2014 (n.red.)

2 *Jocul vieții și cum să-l joci,* Ed. For You, București 2015 (n.red.)

care vrea să-ţi ţină un discurs despre cum stau lucrurile pe aici.

The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment

(Puterea prezentului: Ghid de dezvoltare spirituală)[1] de Eckhart Toile

Dacă toată treaba cu Egoul (sau Marea Somnolenţă) e un concept nou pentru tine şi vrei cu adevărat să înţelegi natura transformatoare a faptului de a fi ancorat în prezent, aceasta este practic Biblia. Cartea te provoacă să vezi lumea în mod diferit şi face o treabă minunată ajutându-te să înţelegi câteva teorii destul de profunde despre realitate, timp şi perspectivă. Este încă o carte în care vei găsi lucruri foarte stranii: Eckhart a avut tendinţe de suicid, era gata să îşi ia viaţa şi apoi s-a trezit într-o dimineaţă iluminat şi transformat cu totul şi într-o stare de extaz atât de mare, încât şi-a petrecut următorii doi ani stând pe o bancă în parc şi jucându-se cu buza (nu glumesc). Apoi a canalizat această carte.

As a Man Thinketh *(Cum gândeşte omul)*[2] de James Allen

Această carte este - şocant, nu? - despre mintea atotputernică şi despre cum să o foloseşti pentru a-ţi stăpâni lumea. Luând în considerare faptul că, dacă poţi cu adevărat să-ţi însuşeşti această

1 *Puterea prezentului: Ghid de dezvoltare spirituală,* Ed. Curtea Veche, Bucureşti 2016 (n.red.)

2 *Cum gândeşte omul,* Ed. Act şi Politon, Bucureşti, 2016, apărută în format tipărit şi audio (n.red)

pricepere, îţi poţi crea cea mai extraordinară viaţă, să citeşti această carte în repetate rânduri, până când îţi devine o a doua natură, reprezintă un timp petrecut cu folos. E o altă carte veche, una scrisă în zilele de demult, dar care încă merită să fie citată şi este extrem de relevantă şi astăzi.

The Creative Habit: Learn It and Use It for Life *(Obiceiuri creative: învaţă-le şi foloseşte-le în viaţă)* de Twyla Tharp

Scrisă de Twyla Tharp, renumita şi înţeleapta coregrafă, aceasta este una dintre cele mai bune palme pe care le-am primit ca să-mi vină mintea la cap. După cum sugerează titlul, e vorba doar despre cum să îţi creezi obiceiuri bune, care, fără să mai faci nimic altceva, îţi vor schimba complet viaţa în bine. Plină de poveşti, sfaturi şi pocnete din bici, e una dintre preferatele mele. Fiindcă mă cam sperie.

Losing My Virginity: How I've Survived, Had Fun and Made a Fortune Doing Business My Way *(Pierderea virginităţii: Cum am supravieţuit, m-am distrat şi am câştigat o avere făcând afaceri în stilul meu[1])* de Richard Branson

E o lectură extraordinară - am devorat-o pe toată, citind-o dintr-o răsuflare. Richard Branson, fondator al companiei Virgin Records şi al companiei Virgin Airlines, e o persoană cu o determinare ieşită din comun şi unul dintre cei mai inspiratori oameni, după părerea mea. Cartea

---

1 Apărută în lb. română sub titlul *Pierderea virginităţii. Autobiografia,* Ed. Publica, Bucureşti, 2010 (n.red.)

descrie amănunţit viaţa lui, din momentul în care a înfiinţat micul magazin de casete şi până când a devenit unul dintre cei mai cunoscuţi şi mai radicali antreprenori, ajungând să îşi cumpere propria insulă şi să facă să zboare baloane cu aer cald peste ocean, în fluxul de aer de mare altitudine şi cu mare viteză. Mi-ar plăcea foarte mult să merg la o petrecere cu tipul ăsta.
NOTĂ BIOGRAFICĂ IMPORTANTĂ: Am trecut pe listă biografia lui Richard Branson pentru că este una dintre preferatele mele, dar cam orice biografie/autobiografie a oamenilor care te inspiră pe tine merită pe deplin citită. Aş mai putea adăuga aici încă şaptezeci, dar s-ar putea ca viaţa şi realizările lui Dolly Parton sau Eleanor Roosevelt, de exemplu, să nu ţi se pară la fel de captivante şi de pline de inspiraţie, aşa cum mi se par mie. îţi sugerez insistent să îţi faci efectiv timp să citeşti cărţi despre oameni care îţi aduc bucurie, pentru că este una dintre cele mai bune modalităţi de a deveni inspirat să îţi schimbi viaţa.
Practicai Intuition *(Intuiţie practică)* de Laura Day
îndelung aclamată ca o maestră de frunte a intuiţiei, Laura Day a lucrat cu toată lumea, de la oameni de afaceri foarte influenţi, până la hippioţi, celebrităţi, analişti financiari şi casnice. Este o adevărată maestră în a le arăta oamenilor cum să îşi folosească intuiţia, astfel încât ei să poată lua decizii fiind mai informaţi şi astfel încât să îşi poată crea vieţi mai autentice. Această carte oferă toate secretele ei şi toate sfaturile testate şi adevărate despre cum să te conectezi la GPS-ul tău intern prin intermediul exerciţiilor şi al studiilor de caz.

The Seven Spiritual Laws of Success: A Practicai Guide to the Fulfillment of Your Dreams *(Cele şapte legi spirituale ale succesului: Ghid practic către împlinirea visurilor tale[1])* de Deepak Chopra

Dacă nu trebuie să citesc prea mult pentru a obţine informaţia pe care o vreau şi dacă ştiu dinainte ce va trebui să fac, ca să ajung acolo unde vreau, atunci sunt o mare fană

1 *Cele şapte legi spirituale ale succesului,* Ed. Mix, Braşov, 2011 (n.red.) 277

.Bătrânul Deepak împarte obţinerea succesului în şapte paşi uşor de urmat, bazaţi pe principii spirituale. Aceasta este una dintre cărţile mele preferate, datorită dimensiunilor reduse şi a sfaturilor foarte convingătoare. îţi furnizează informaţii spirituale profunde şi impresionante puţin câte puţin şi îţi oferă exerciţii clare despre cum să le foloseşti în viaţa de zi cu zi pentru a obţine ceea ce îţi doreşti.

You Can Heal Your Life *(Poţi să-ţi vindeci viaţa[1])*
de Louise Hay
Louise Hay este o pionieră modernă a dezvoltării personale, care s-a vindecat de cancer folosindu-se de principiile sale foarte lăudate ale iubirii de sine şi care acum are propriul său imperiu, deţine o editură şi tot tacâmul. Această carte este una dintre preferatele mele, chiar dacă este EXTREM de bazată pe supersiţii, plină de afirmaţii şi siropoasă în general, dar în domeniul întotdeauna crucial al iubirii de sine, nu se poate mai bine de atât. Ultima parte a cărţii este doar despre corp şi despre cum toate rănile şi bolile noastre îşi au originea în tipare de gândire negativă. Aşa că, dacă îţi rupi piciorul, poţi să cauţi şi să vezi că e din cauză că îţi este frică să avansezi (sau ceva de genul, nu o lua de bună) şi să iei o afirmaţie de la Louise pentru a te vindeca singur. Am un prieten care, citind această carte şi făcând ce spune ea, s-a vindecat complet de ceva care îi nedumerea pe doctori.

1 *Poţi să-ţi vindeci viaţa,* Ed. Adevăr divin, Braşov, 2010 (n.red.) 278

Creating Money: Keys to Abundance *(Cum să creezi bani: Secrete ale abundenţei)* de Sanaya Roman şi Duane Packer
Titlul acestei cărţi este un pic înşelător, pentru că este vorba despre mult mai mult decât despre bani, şi totuşi, pentru că cei mai mulţi oameni vor să aibă mai mulţi bani, vestea bună e că o vor lua şi că vor obţine mai mult decât se aşteaptă citind-o şi făcând ce spune ea. Deşi într-adevăr te învaţă cum să creezi bani, îţi dă şi instrucţiuni precise despre cum să meditezi, cum să te eliberezi de blocaje, cum să mani- feşti, cum să lucrezi cu energia, cum să dobândeşti claritate etc. Toate aceste lucruri contribuie la manifestarea banilor, precum şi a oricărui alt lucru din viaţa ta. Uşor de citit şi de urmat, cu exerciţii simple şi concepte foarte profunde explicate la modul foarte simplu, nu e doar o carte extraordinară pentru începători, ci şi una pe care să o ai mereu cu tine, pentru a-ţi oferi mementouri importante şi realinire.
The Science of Getting Rich *(Ştiinţa de a deveni bogat[1])* de Wallace D. Wattles
Prima propoziţie a acestei cărţi m-a făcut să o închid şi să nu mă mai ating de ea ani întregi. Spune aşa: „Orice s-ar zice în favoarea sărăciei, adevărul rămâne că nu e posibil să ai o viaţă împlinită sau de succes, fără să fii bogat." Alo? Cât de grosolan sună?! M-a jignit până în străfundul inimii mele hipiote, până când am înţeles ce voia să spună de fapt şi, hmm, cam aşa e - nu şi dacă vrei să te exprimi pe deplin, oricum. A fi „bogat"

1 *Ştiinţa de a deveni bogat,* Ed. Curtea Veche, Bucureşti, 2007 (n.red.) 279

înseamnă pur şi simplu să dispui de toate lucrurile de care ai nevoie pentru a-ţi împărtăşi pe deplin darurile cu lumea şi a-ţi păstra vibraţia cea mai înaltă în timp ce faci asta, orice ar însemna pentru tine. Acum este cu uşurinţă cartea pe care o recomand oamenilor cel mai mult şi pe care o citesc în mod repetat. Dar trebuie să renunţi la multe lucruri, pentru că sigur te va enerva în cazul în care tu încă îţi mai faci probleme şi te întrebi dacă e bine să ai bani.

Think and Grow Rich *(Gândeşte şi îmbogăţeşte-te[1])* de Napoleon Hill

Aceasta este cealaltă carte care concurează la titlul de „Cea mai bună carte despre conştiinţa bunăstării" şi e tot una veche. Am uitat să menţionez că şi cartea lui Wallace Wattles e veche, dar hei, trebuie doar să fii atent la numele tipului. în orice caz, Napoleon Hill i-a intervievat pe oamenii de afaceri cei mai de succes ale acelor vremuri ca să adune informaţii pentru acest ghid practic incredibil. Am citit şi această carte în repetate rânduri. E foarte la obiect, totalmente grozavă şi explică totul pe baza unor instrucţiuni simple şi uşor de urmat. Fă ce spune el (şi serios, fă toate acele lucruri) şi vei fi cel mai tare.

Finding Your Own North Star: Claiming the Life You Were Meant to Live *(Cum să-ţi găseşti Steaua Polară: Cum să îţi revendici viaţa pe care trebuie să o trăieşti)* de Martha Beck

1 Apărută în lb. română sub titlul *De Ia idee Ia bani,* Ed. Curtea Veche, Bucureşti 2013 (n.red.)

Am văzut-o pe Martha vorbind, am citit multe dintre lucrările ei şi îmi place foarte mult vocea ei - atât de tonică, de genială şi de amuzantă. Această carte este extraordinară, îţi explică efectiv în detaliu câţiva paşi buni şi pune câteva întrebări excelente pentru a-ţi aduce claritatea pe care o cauţi. Martha e de părere că trebuie să priveşti dincolo de ceea ce se întâmplă în mintea ta şi că trebuie să te conectezi cu corpul tău pentru a primi şi de acolo claritate şi călăuzire. Ea are de mult timp un institut de coaching care a avut un succes răsunător şi este una dintre personalităţile mele preferate în acest domeniu.Gettingto I Do: The Secret to Doing Relationships Right
(Cum să ajungi să spui „Da": Secretul relaţiilor reuşite) de Dr. Patricia Allen
Sunt destul de sigură că am rupt coperta acestei cărţi înainte să o iau cu mine, dar în ciuda titlului său cu desăvârşire impardonabil, în ea există câteva lucruri uimitoare despre firea bărbaţilor şi a femeilor şi despre cât de diferit abordăm relaţiile. Scrisă pentru femei de către cineva care a consiliat mii de cupluri fericite pentru a avea relaţii pe termen lung, e o carte plină de perspective geniale şi de sfaturi pentru cum să găseşti şi cum să ai relaţia visurilor tale. Aşa cum e cu toate chestiile astea, probabil că vor exista părţi cu care nu vei fi de acord (în privinţa sexului, e ca o mamă creştină severă), dar are o mulţime de informaţii foarte preţioase şi categoric merită citită atât de către bărbaţi, cât şi de către femei.

Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life *(Iubeşte ceea ce este: Patru întrebări care îţi schimbă viaţa[1])* de Byron Katie
Citeşte această carte! îţi cer asta cu insistenţă! E Sfântul Graal al fericirii în relaţii. Pe baza a ceea ce Katie numeşte *The Work* („Lucrarea") - ceea ce înseamnă în esenţă să îţi pui patru întrebări simple şi totuşi profunde - această carte foloseşte aproape zece pagini pentru a-ţi explica în detaliu paşii Lucrării şi două sute de pagini pentru studii de caz. Practic, este ca şi cum ai privi-o pe Katie făcându-şi numărul de magie asupra a tot felul de oameni, de la cei care au fost violaţi în mod brutal, până la cei care şi-au pierdut copiii şi la cei care vor să fie mai fericiţi în căsnicia lor. Ea foloseşte cu ei metoda ei de lucru şi dintr-odată ei ajung la o stare de pace şi de libertate. E atât de grozav ŞI Lucrarea e foarte uşoară. Atunci când o citeşti, îţi recomand să citeşti mai întâi studiile de caz şi apoi să aplici asupra ta Lucrarea, în loc să faci lucrurile invers. Văzând în mod repetat cum procedează ea, îţi va fi mult mai uşor să obţii rezultate mai bune când o încerci pe cont propriu.
The Way of the Superior Man: A Spiritual Guide to Mas- teringthe Challenges of Women, Work and Sexual Deşire
(Calea bărbatului superior: Ghid spiritual pentru a face faţă provocărilor Eternului Feminin, muncii şi dorinţei sexuale[2]) de David Deida

1 *Iubeşte ceea ce este: Patru întrebări care îţi schimbă viaţa,* Ed. Elena Francisc Publishing, Bucureşti, 2010 (n.red.)

Această carte este destinată bărbaţilor, dar doamnele trebuie să o citească şi ele, dacă vor să înţeleagă cu adevărat cum funcţionează bărbaţii. Mi s-a părut că a fost genială, fascinantă şi mi-a explicat ATÂT de multe despre sexul opus, încât m-a făcut să îi respect şi mai mult pe bărbaţi. Şi tipii cărora le-am recomandat-o au spus că i-a făcut să se simtă mult mai puternici. Cartea se adresează celei mai înalte versiuni a masculinităţii şi explică în ce constă ea, reamintindu-ne nouă, doamnelor, de ce îi iubim pe flăcăi atât de mult şi reamintindu-le bărbaţilor cât de extraordinari sunt sau pot fi.

SEMINARE

PAX- Allison Armstrong
Am urmat unul dintre genialele lor seminare pentru femei, numit „Cum să îi înţelegem pe bărbaţi, cum să le onorăm pe femei", despre diferenţele dintre sexe, care m-a făcut praf - cum de am ajuns până la vârsta asta şi nu am ştiut nimic din toate astea? După părerea mea, a fost foarte bine realizat şi chiar deloc sentimental. Am participat doar la acest seminar, dar mi-au plăcut foarte mult şi înregistrările lor şi am auzit lucruri bune şi despre celelalte workshopuri ale lor.
Institutul Hoffman Mda, deci, asta mă face să spun, pe bune, *îţi baţi joc de mine?* Cursurile presupun să loveşti perne cu bâte de baseball în timp ce zbieri din adâncul plămânilor, să te

2 Apărută în lb. română sub titlul *Calea bărbatului superior: Ghidul bărbatului pentru a face faţă provocărilor Eternului Feminin,* Ed. KAMALA, Braşov 2007 (n.red.)

căsătoreşti cu tine însuţi, să îi cânţi cântece de leagăn copilului tău lăuntric - practic tot ce i-ar pune pe fugă pe majoritatea oamenilor. A fost atât de exagerat încât cedai şi făceai ce ţi se spunea, pentru că ce naiba puteai să faci? Din fericire, este coordonat de oameni incredibil de amabili şi de pricepuţi care au şi ei un simţ excelent al umorului legat de ceea ce îţi cer să faci şi petreci o săptămână întreagă de seminar neîntrerupt, săpând adânc în trecutul tău şi descoperindu-ţi convingerile limitative, pe care le laşi în urmă. E ca o purificare prin care te eliberezi şi prin care elimini convingerile limitative. Mi-a plăcut, deşi l-am urât în egală măsură şi îl recomand cu tărie. Genial şi transformator (şi mâncarea a fost extraordinară).

Alţi oratori buni pe care să îi urmăreşti: Martha Beck, Esther Hicks, Marianne Williamson, Byron Katie,Wayne Dyer, David Neagle, Deepak Chopra

.MULŢUMIRI

Le mulţumesc tuturor celor de la ferma

veselă, în special lui Horseface McGee şi Goatly Thing One şi Goatly Thing Two pentru că mi-au ţinut companie, pentru că s-au holbat la mine cât am scris, m-au făcut să râd şi mi-au arătat că sunt capabilă de iubire necondiţionată, atunci când au ros uşa şi când au făcut caca pe canapea. îi datorez multe mulţumiri agentului meu, Peter Steinberg, pentru toată

munca lui, pentru sprijin şi pentru camaraderie. Mulţumiri uriaşe, pline de lacrimi şi recunoştinţă merg bineînţeles, către Gina DeVee pentru că a salvat situaţia datorită intuiţiei, umorului şi pixului ei roşu iubitor, dar necruţător, şi către Alice Fiori şi Bill Campbell pentru prietenia lor, pentru generozitatea lor infinită şi pentru lenjeria de pat de

calitate superioară. Mulţumiri lui Jennifer Kasius, Monica Parcell şi tuturor celor de la Running Press, lui Anders Pederson, Ciystalyn Hoffman, Julie Faherty, mamei mele dragi, lui Michael Flowers, Katharine Dever şi Universului pentru minunăţia sa infinită

.'ACT şi Politon

Editura ACT şi Politon

Str. înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, Romi

C.P. 050202. tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton

www.actsipoliton.ro |

www.blog.actsipoliton

,[2] Referinţă la celebra melodie country *Achy Breaky Heart,* single de debutai cântăreţului american Billy Ray Cyrus (n.tr.)

1. Dacă n-ai făcut-o deja, alege una sau două cauze în scop caritabil care chiar înseamnă ceva pentru tine şi donează lunar pentru fiecare în parte. Dăru- ieşte-le oricât de mult timp sau oricât de mulţi bani poţi, dar fă-o consecvent, astfel încât să devină un

Dacă vrei să îţi schimbi viaţa radical, întăreşte-ţi credinţa că trăim într-un univers abundent şi binevoitor şi fii recunoscător pentru tot ceea ce ai manifestat deja şi pentru tot binele care vine în mare viteză către tine. Fii recunoscător că ai puterea de a face să se manifeste orice realitate îţi doreşti şi apoi sari în gol pentru a o obţine.

Renunţă la scenariul dramatic conform căruia nu poţi avea ceea ce vrei, având în schimb speranţa şi recunoştinţa că miracolele vor intra în viaţa ta şi că vor deveni din ce în ce mai mult o obişnuinţă.

Iată câteva feluri în care poţi să exersezi:

1. E BINE PENTRU CĂ...

Ori de câte ori ţi se întâmplă un lucru minunat, mediocru sau jalnic, întâmpină-l prin afirmaţia „E bine pentru că..." şi completează restul. Odată ce acest lucru devine un obicei

Bine, minunat, deci, da, am înţeles. Şi acum, cum faci efectiv să laşi totul în urmă? Cum reuşeşti să-l ierţi pe nemernicul ăla idiot?

1. FĂ APEL LA COMPASIUNE

Să faci apel la compasiune pentru tine sau pentru altcineva care a făcut un lucru cu adevărat îngrozitor e ca şi cum ţi-ai scoate un glonţ din braţ: La început s-ar putea să dai din picioare, să ţipi şi să nu-ţi placă, dar, pe termen lung e singura

modalitate de a intra într-un proces real de vindecare.

Unul dintre cele mai bune trucuri pentru a face asta este să îți imaginezi că persoana față de care ai resentimente este un copil mic. Gândește-te la un omuleț care se comportă astfel din cauza fricii, care face tot ce poate pentru a se proteja și care încearcă să-și gestioneze propria suferință în singurul mod pe care îl cunoaște. Oamenii se comportă urât pentru că suferă, pentru că se simt pierduți sau din ambele motive. Faptul că înțelegi acest lucru și că îți imaginezi că persoana pe care vrei să o decapitezi e un copilaș inocent, cu ochi mari și umezi ca ai unui cățeluș, te va ajuta să faci apel la compasiune în privința ei, ceea ce reprezintă cheia către iertare. Și la fel stau lucrurile legat de orice simți că trebuie să ierți când vine vorba despre tine. Și tu ești doar un iepuraș care încearcă să o scoată la capăt cu toate. Fă apel la compasiune de dragul tău și lasă totul în urmă.

4. ANALIZEAZĂ SITUAȚIA DIN TOATE UNGHIURILE

E important să îți amintești că fiecare om trăiește în pro- pria-i iluzie, creată de el însuși și că tu habar n-ai ce anume manifestă sau care sunt motivele lui, așadar, deși tu crezi că ceva nu e deloc în regulă, în iluzia lui, el ar putea fi bine-mersi, și punctul *tău* de vedere ar putea să nu fie deloc în regulă. Analizează situația dintr-o altă perspectivă, nu mai ține morțiș să susții varianta *facem cum zic eu sau te cari,* ia o gură de aer și s-ar putea să fii surprins de cât de repede scapi de resentimente.

De exemplu, îi trimiţi unui bun prieten un mesaj despre o cină festivă pe care o organizezi şi îl inviţi să vină. El îţi

8. IUBEŞTE-TE PE TINE ÎNSUŢI

Meriţi asta.

5. IEŞI DIN RUTINATA

Vorbeşte cu străinii, îmbracă-te cu ceva diferit, du-te la un magazin nou, pregăteşte cina pentru o persoană pe care vrei să ajungi să o cunoşti mai bine, schimbă-ţi pasta de dinţi, du-te la un film la două după-amiaza, într-o zi de miercuri, învaţă trei bancuri noi, mergi mai drept, observă cinci lucruri extraordinare pe care nu le-ai mai observat niciodată legate de casa ta, de convingerile tale, de mama ta, de chipul tău. Fă lucruri care te scot din rutina ta şi vei fi uimit de noile realităţi care s-au aflat acolo tot timpul şi care ţi se arată dintr-odată.

[2] Stil vestimentar de birou, un pic mai lejer decât cel formal (n.tr.)

3. PUNE UN PARIU CU CINEVA RĂU

Un mod bun de a te face răspunzător pentru faptele tale este să pui un pariu cu cineva care te va trage la răspundere. Trebuie să fie o persoană căreia nu îi este milă - nu te poate menaja sau nu poate „înţelege că ai făcut tot ce ai putut". Ai nevoie de acel gen de persoană care te va face să te simţi umilit chiar dinainte ca tu să formulezi scuzele sau care va

5. IUBEŞTE-TE PETINEÎNSUŢI

Chiar acum, oriunde te-ai afla.

Suntem atât de incredibil de binecuvântaţi pentru că avem toate lucrurile pe care le avem, toate oportunităţile, ideile, oamenii, sarcinile, interesele, experienţele şi responsabilităţile - încât

dacă alegem să ne pierdem cu firea din cauza lor, în loc să ne bucurăm de viaţă, e ca şi cum am arunca mărgăritare înaintea porcilor. 0 asemenea risipă a unui dar atât de minunat...

Pentru a te ajuta să capeţi o perspectivă mai plăcută asupra uriaşei tale liste cu lucruri de făcut, hai să analizăm cele mai obişnuite obiecţii cu privire la lucrurile care te copleşesc şi să le vedem într-o lumină mai bună:

1. NU E SUFICIENT TIMP

Mulţumită muncii grele a unor oameni foarte deştepţi, acum ştim că timpul este o iluzie. Deşi majoritatea oamenilor nu au habar ce înseamnă asta, există un alt punct de vedere

4. STABILEŞTE-ŢI OBIECTIVE REALISTE

Nu te hotărî că vei alerga 16 km pe zi, dacă ţie încă ţi se pare că plimbarea până la pizzeria din colţ echivalează cu exerciţiile fizice dintr-o zi. începe să alergi 600 m pe zi şi măreşte distanţa pe măsură ce devii mai puternic. Disciplina e un muşchi; trebuie să îl întăreşti în ritmul tău. Dacă te apuci de la bun început de un lucru mult prea dificil, sunt şanse foarte mari să te descurajezi şi să renunţi de tot. Stabileşte-ţi obiective realiste, care se află chiar în afara zonei tale de confort şi începe să construieşti de acolo.

8. FOLOSEŞTE-ŢI ARMELE SECRETE

Fă un playlist cu cântece care te fac să fii plin de energie, ascultă înregistrări motivaţionale, înconjoară-te de fotografii cu oameni care cred că eşti extraordinar, poartă haine care